YÜKSEK BİLİNÇ KILAVUZU

Ken Keyes Jr.

Çeviren:
Semra Ayanbaşı

AKAŞA®

Kitabın Orijinal Adı:
Handbook to Higher Consciousness

Copyright © Ken Keyes Jr.
Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakları
Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.*'ne aittir.*
Bu kitabın hiçbir bölümü, yayınevimizin yazılı izni alınmadan fotokopi, ses kaydı ya da herhangi bir bilgi depolama sistemi dahil olmak üzere, elektronik veya mekanik, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Kapak Resmi: *Dilara Arın*

Basım: *Avcı Ofset / Matbaa Sertifika No:12001*
Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi No:2/13 ***Topkapı İstanbul***
Kapak Baskısı: *Karadeniz Basım Ltd.* ***Şti.***
Cilt: *Evren Ciltevi*
Film: *Güven Grafik*
ISBN: 978-975-6793-87-9
Yayıncılık Sertifika No:10544

AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Tur. Dış Tic. Ltd. Şti.
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul
Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70
www.akasa.com.tr

İkinci Basım
İstanbul, 2018

İÇİNDEKİLER

Teşekkür / 7
Önsöz / 9
1. Bu Kitap Neden Yazıldı / 15
2. Mutluluğun Sırları / 19
3. Yüksek Bilinç Yasası / 25
4. On İki Yol / 29
5. Kendimi Özgürleştirmek / 37
6. Şimdi Burada Olmak / 45
7. Başkalarıyla Etkileşime Girmek / 53
8. Bilinçli-farkındalığımı Keşfetmek / 61
9. Yedi Bilinç Merkezi / 67
10. Üç Mutsuzluk Merkezi / 75
11. İki Sevinçli Merkez / 87
12. Doyum Sağlayan Merkezler / 99
13. Kendi Üzerinizde Çalışmak İçin Beş Yöntem / 113
14. Bilinç Odaklaması / 123
15. Bilinç Odaklaması Teknikleri / 133
16. Ani Bilinç Artırıcısı / 145
17. Rasyonel Zihniniz / 149
18. Benlik İllüzyonu / 161
19. Bağımlılıklarınızı Nasıl Tanırsınız / 167
20. Çocuklarla Sevgiyi Yaşamak / 177
21. Cinsel İlişkiden Aldığınız Hazzı Nasıl Artırırsınız / 187
22. Biyo-bilgisayarınızın En İyi Kullanımı / 197
23. Mutluluğun ve Mutsuzluğun Programlanması / 207
24. Yaşamınız Nasıl Yolunda Gider / 223
25. Yaşamınızın Amacı / 235

TEŞEKKÜR

Mutluluğa ve Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu tüm dünyada meydana gelen büyük uyanışa katkıda bulunmak için formüle edilmiş bir "Mutluluk Bilimi"dir. Bir sistem olarak yenidir, ama bu Yolu oluşturan unsurların birçoğu binlerce yıldır denenmiş ve sınanmıştır. Sevgiyi Yaşama Yolu vizyonu, farklı yerlerde ve zamanlarda insanın mutluluğunun ve mutsuzluğunun nedenlerini kavrayan sayısız bireyin omuzlarında yükselerek oluşturulmuştur.

Buda'nın, Patanjali'nin, İsa'nın ve hümanistik psikolojinin öğretileri bu vizyon için hep bir ilham kaynağı oldu. Ram Dass'ın öğretileri ve Chögyam Trungpa'nın Budist öğretileri de çok yararlı oldu. Charles Berner'in, John Lilly'nin, Alfred Korzybski'nin, Krişnamurti'nin, Pir Vilayat Han'ın ve Abraham Maslow'un öğretileri bu kitabın yazarının gelişiminde önemli bir rol oynadı. "Buda'nın Asil Gerçekleri" ise Sevgiyi Yaşama Yolunun temel ilham kaynağı oldu.

Yazar, gelişiminde oynadıkları rol için Esalen Enstitüsü'ne, guru-kardeşleri Ed Elkin, Anatta Berner, David ve Terry Hatch'e özellikle minnettardır. Carolyn Terrell kitabın birinci baskısını yayına hazırlayarak katkıda bulundu. Cas Moore insan biyo-bilgisayarı şemasını yaptı. Karen Ziemeniski ve Lenore Schuh sevecen enerjileriyle tipografik hataların düzeltilmesine yardımcı oldular. Mark Allen, Tolly Burkan, Tony Cantea, Dorothy Durham, Rita Gordon, Wesley Hiller, Norma Lewis, Lenore Schuh ve Allen Summers birçok değerli öneride bulundular.

Sevgiyi Yaşama Yolu gelişip yüksek bilince ulaşmak için günlük yaşam deneyimlerini kullandığından, yazar önce spiri-

tüel yönelimli bir toplulukta, daha sonra Sevgiyi Yaşama Aşramında kendisine yardımcı olan birçok insana, ayrıca geçmişte ve şu anda yaşamına giren tüm insanlara teşekkürü bir borç bilir. Judy ve Steve Beltz, Martha Lou Castillo, Harper Dance, Mesta Hari Dass, Arree Goldberg, Jeffrey Nathan, Sita Nelson, Sasha Oliveira, Rudolph DiPrizio, Gary Trujillo, Debbie ve Jerry Weisberg cömertçe zaman ayırarak metinle ilgili yararlı düzeltmeler önerdiler. Her zaman son kararları yazar vermiş olduğundan, herhangi bir eksiklikten ve kusurdan da sadece o sorumludur.

Ken Keyes, Jr.
Berkeley, California

ÖNSÖZ

Çok uzun zaman önce, ilkel atalarımızın cangıllarda (vahşi ormanlarda) hayatta kalmak için mücadele etmek zorunda oldukları dönemde, bir anda devreye giren bir *savaş ya da sıvış* mekanizmasına sahip olmak gerekliydi. Böylece, bir kaplan size saldırmak üzereyken, bu *otomatik duygusal tepki* hayatınızı kurtarmanızı sağlayabiliyordu. Çünkü kana adrenalin fışkırtıp kasları jet gücüne ulaştırmak için bir sinir şoku gerekiyordu. Tam dikkat sağlamak için duygusal alarmlar gerekiyordu. Bir kaplan üzerinize atlamak üzereyken güzel günbatımını izleyecek vakit yoktu. Bir cangılda hayatta kalma mekanizması olarak, ilkel atalarımız otomatik dualite -otomatik başkalık, tehdit duygusu ve paranoya- için programlanmışlardı. Hayatta kalabilmek, cangılın tehlikelerini göğüslemek için ani *bilinç hâkimiyetini* gerektiriyordu.

Bizler insan bilincinin tekâmülünde öncüleriz. Atalarımız ilk kentleri kuralı ancak on bin yıl oldu. Uygarlık geliştikçe, hayatta kalmak cangılın "savaş veya sıvış" mekanizmasına bağlı olmaktan çıktı. Hayatta kalmak ve mutluluk artık burada ve şimdi bizi, çevremizdeki insanları ve tüm çevreyi içeren genel duruma uyumlanmaya dayanıyor. *Şimdi etkili ve mutlu yaşamanın unsurları anlayış, bilgelik ve bir'liktir.* Ama biyobilgisayarımız (beynimiz-zihnimiz) hâlâ cangıl *savaş veya sıvış* mekanizması için, yani kan dolaşımına hızlı bir adrenalin salgılanması ve hızlı kalp atışı, *otomatik* öfke ve korku için programlıdır. Bu yüzden, sosyal ilişkilerimizde bilincimiz pireyi deve yapar (küçük sorunları abartır) ve bu sürekli çarpıtma enerjimizi, içgörümüzü ve sevme yeteneğimizi tüketir.

Böylece, cangılda hayatta kalmak bizim ani paranoya, kor-

ku, öfke ve ani dualite (ikilik) algısı için programlanmamız gerektiği anlamına geliyordu. Bugün dünyamızda hayatta kalmak ise bizim *herkesle bir'liğin, herkese karşı sevginin, şefkatin ani algısına sahip olmamız ve çevremizdeki her şeyi anlamamız gerektiği* anlamına geliyor. Paranoyak cangıl programımızı aşmayı öğrendiğimizde, yüksek bilince ve mutluluğa giden yolda ilerliyor oluruz.

Tekâmül şimdi beynimizdeki -bizi düşük bilinç düzeylerinde tutan- bu ilkel cangıl alarm sistemine çare bulmak için çalışıyor. Kendilerini ve başkalarını sevemeyen paranoyak, dualist bireyler kalp hastalıklarına, ülserlere ve diğer psikosomatik hastalıklara yakalanma ve kazalara uğrama eğilimindedirler. Belki yüz bin yılda, en güçlünün acımasız bir biçimde hayatta kalması sayesinde, insanlar sevgiye ve bir'liğe yardımcı olan ani içgörüler üretmek için otomatik olarak yapılanmış sinir sistemlerine sahip olmuş olabilirler. Ama bu bize yardımcı olmaz. Bizim, cangıl programımızı geçersiz kılmak, böylece burada ve şimdi yaşamaktan zevk alabilmek için, Sevgiyi Yaşama Yolunun bize yüksek bilinçte nasıl yaşayacağımızı mümkün olduğunca çabuk göstermesine ihtiyacımız var.

Biz hayvanlara günlük yaşam durumlarında yol gösteren içgüdülerin (katı doğal davranışın) hâkimiyetinden kurtulduk. Genç insan sabit otomatik tepkilerin tüm repertuarına sahip olmadığından, doğumdan sonra birkaç yıl boyunca yaşamla bağımsız olarak başa çıkamıyoruz. Karmaşık yaşam rehberliği kalıplarını öğrenmeye açık ve yoğrulabilir olduğumuz bu uzun dönem, sabit önceden programlanmış davranıştan kaçınmamıza yardımcı olur. Örneğin, bu uzun büyüme dönemi karmaşık dil sistemlerini öğrenmemize izin verir ve bu konuda öyle bir esnekliğe sahibizdir ki Swahili dilini kendi anadilimizi öğrendiğimiz kadar kolayca öğrenip konuşabiliriz.

Küçük çocuk -karşılaştığı durumlara hayatta kalma tepkileri sağlayan hayvani içgüdüler yerine- anbean gelen duyusal girdilerin güvenlik, duyum ve güç büyültmesini geliştirmek için, duygular tarafından desteklenen ego mekanizmalarını kullanır. Doyum verici, mutlu yaşamlara doğru kişisel gelişimimiz (ve uygarlığın tehlikeli güç bilincini aşması) ego destekli, özne-nesne, ben-onlar, güvenlik-duyum-güç takıntılarından kurtulmamıza bağlıdır.

Bu bilinç gelişimini ana hatlarıyla görmek yararlı olabilir:

ORGANİZMA	ORGANİZMAYI KORUMA-GÜÇLENDİRME YÖNTEMİ
Hayvan	İçgüdüye veya doğal önceden programlanmış davranışa dayanan nispeten sabit yaşam tarzı.
Düşük Bilinçli İnsan	(Rasyonel zihni gittikçe daha çok kapsayan) ve alışılagelmiş adetleri ve kişisel kalıpları katı bir biçimde korumamıza neden olan, egonun-yönettiği, özne-nesne, duygu-destekli güvenlik, duyum ve güç bilinci.
Yüksek Bilinçli İnsan	Ego-güdümlü olumsuz duyguların yerini, hiçbir katı adet ve kişisel kalıp içermeyen, karşılıklı olarak destekleyici ve sevecen biçimlerde akmak için tam esneklik veren geniş-kapsamlı içgörü ve derin sezgisel anlayış almıştır.

Sahip olduğunuz biyo-bilgisayar evrendeki en olağanüstü araçtır. Sizin tek sorununuz onu uygun bir biçimde kullanmayı öğrenmektir. O, iki milyon görsel girdi ve yüz bin işitsel girdiyi aynı anda işlemden geçirmeye muktedirdir. Biyo-bilgisayarınız tüm parçalarını sürekli çalıştırır ve aynı anda milyonlarca işlem yapabilir. Öncelikle bilinçdışı düzeylerde muazzam bir güçle çalışır, faaliyetinin sadece çok küçük bir bölümü bilinç düzeyine yükselir. Biyo-bilgisayarınızın bilinçli düzeyi in-

san-yapımı bilgisayarların çıktısına (çıkan yazılı bilgiye) benzer. Yüksek bilince doğru yolculuğunuz olağanüstü biyo-bilgisayarınızı nasıl uygun biçimde programlayacağınızı öğrenme meselesidir. Bu mükemmel mekanizmayı işletmeyi gerçekten öğrendiğinizde, mutlu bir yaşam için potansiyelinizi tam olarak gerçekleştirebilirsiniz.

Yaşamla ilgili harika bir şey onun *doğal olarak* iyi olmasıdır. Yaşam yolunda gitmesi, sürekli olarak sevgi, doyum ve mutluluk yaratması için oluşturulmuştur. Ancak, yaşamınızın ilk yılları boyunca çeşitli durumlar sizi, sonraki hayatınızda sürekli olarak mutsuzluk yaratan bilinç yöntemlerini benimsemeye koşullandırmıştır. *Ancak, her deneyim, eğer onu nasıl kullanacağınızı biliyorsanız, yüksek bilince doğru gelişmenize yardımcı olabilir.*

Bu *Kılavuz* yaşadığınız deneyimleri nasıl yarattığınızı açıklayacaktır. Yaşamınızda deneyimlemiş olduğunuz tüm mutsuzluğun nedeni olan zihinsel kapanlardan kurtulmak için tam olarak ne yapmanız gerektiğini gösterecektir. *Kılavuzdaki* yöntemleri uyguladığınızda, yaşamınızı tam tersine döndürebileceksiniz. Şimdiye dek sadece kırıntılar halinde yaşadığınız sevgiyi, huzuru, mutluluğu, etkililiği, algı açıklığını ve bilgeliği artık her zaman elde edebileceksiniz.

Dünyayı ihtiyacınız olan her şeyi size vermek için tasarlanmış dostane ve sevecen bir yer olarak deneyimlemeyi öğreneceksiniz. Yaşamınızda "mucizevi" bir kalite geliştireceksiniz. Güzel şeyler öyle sürekli olarak meydana gelecek ki artık onları sadece "rastlantı"ya bağlayamayacaksınız. Tam anlamıyla doyum ve zevk verici bir hayat yaşamak için ihtiyacınız olandan daha fazla sevgi, mutluluk ve huzur yaratabileceğinizi göreceksiniz.

Niyetiniz kesinlikle öyle olmasa da, şimdiye dek kendini-

zi çevrenizdeki dünyanın enerjilerine nasıl kapattığınızı fark edeceksiniz. Zihniniz gelen görsel, işitsel ve diğer bilgiyi sürekli olarak sizi insanlardan uzaklaştıran ve ayıran biçimlerde işlemden geçirmeye programlanmıştır. Kendinize ne yapmakta olduğunuzun bilincinde olmadığınızı idrak edeceksiniz. Sanki siz sadece büyük bir çarpıtmayla gören -ama keskin ve net bir biçimde gördüğünüz illüzyonunu yaratan- gözlerle doğmuştunuz. Bu *Kılavuz* yaşamınızdaki tek gerçek sorunun zihninizi ne kadar bilinçli olarak kullandığınız olduğunu fark etmenize yardımcı olacak ve enerjik, algısı açık ve sevecen bir varlık olmak amacıyla gerekli içsel çalışmayı yapmanız için size net talimatlar sunacaktır.

Sevgiyi Yaşamak tüm insanlığın hayatındaki tüm ıstırap ve mutsuzluk için olumlu bir tedavidir. Sevgiyi Yaşama Yolu insanlığa yüksek bilinç ile atomik imhanın, ekolojik yıkımın, önyargının ve kendimizi diğerlerinden çeşitli biçimlerde ayırmamızın ıstırabı arasındaki yarışı kazanmak için kullanılabilecek en güçlü araçlardan birini sunmaktadır.

Kendiniz Dahil
Herkesi
Koşulsuz Olarak
Sevin

1

BU KİTAP NEDEN YAZILDI

"Çoğumuz" dedi, kozmik mizahçı, "ne istediğimizi bilmeden, ama *yaşadıklarımızın istediğimiz şey olmadığını* hissederek hayatımızı geçiririz."

Batı dünyasındaki insanların yüzde 99'u *yeterli* güvenlik, seks, "modaya uygun" heyecanlar, ego koşturmaları, itibar, para, güç ve statü arayışının karakterize ettiği düşük bilinç düzeylerinde yaşamaya devam ediyor. Bu sonsuz mücadele sürekli içerleme, endişe, kuşku, öfke, kıskançlık, ürkeklik ve korku yaşamları yaratıyor. İnsanların mutlu olmak için yapmaları gerektiğini düşündükleri her şey sonunda sevinçten daha fazla engellenmişlik duygusu yaratıyor. Bir kişi para kazanmakta, beceriler ve mülkler edinmekte, heyecan verici cinsel ilişkiler yaşamakta, bilgi ve dereceler elde etmekte, statü, güç ve itibar konumlarına erişmekte daha başarılı oldukça, *kendini daha az sevecen, daha az huzurlu ve halinden daha az memnun bulabiliyor.*

Ancak, *mutsuz bir yaşam yaratan bizzat bu şeyler değildir*, insanın anbean yaşamdan zevk almasını engelleyen şey onlara duyduğu *zihinsel bağımlılık* ya da arzudur. Bağımlılıklar (veya duygu-destekli talepler) doyumsuzluk korkusuna; doyum kaynağımızı çalabilecek kişiye karşı kıskançlığa; biri bize karşı çıktığında öfkeye; eğer sürekli olarak yeterince doyum bulmuyorsak kötümserliğe; eğer doyum kaynağımız sürekli tehdit altındaysa paranoyaya; bağımlılıklarımızı tatmin etme yönünde ilerleyemiyorsak can sıkıntısına; bağımlılıklarımız düzenli biçimde karşılanmıyorsa üzüntüye; üzüleceğimize

üzülüyorsak endişeye; ve dış dünya bağımlı olduğumuz şeyi bize sağlamadığında mutsuzluğa neden olur. Yaşamın doğası gereği biraz kazanıp biraz kaybettiğimizden, bağımlı bir kişinin mutlu, sevecen, huzurlu, bilinçli, bilge ve etkili bir hayat yaşama şansı hiç yoktur. Ve hayatta istediğimiz şeyi bulmak ve ondan zevk almak için bu bağımlılık yaratan programlama *gerekli değildir*.

Daha güzel bir hayat yaşamak için diğer insanları ve durumları bağımlılıklarınıza ve arzularınıza uyacak şekilde değiştirmeye çalışmanın boşuna olduğunu idrak ettiğinizde, yüksek bilincin mutluluğuna doğru ilerlemeye hazırsınızdır. Sadece, yaşam durumlarına gösterdiğiniz kişisel, otomatik programlı, çoğu çocukluk takıntıları olan tepkilerinizi düzeltmeniz gerektiğini göreceksiniz.

Daha yüksek bilinç düzeylerine doğru çalışırken, daima mutlu olmak için *yeterince* şeye sahip olmuş olduğunuzu göreceksiniz. Mutsuzluğunuz için genellikle diğer insanları ve koşulları suçlasanız da, aslında sizi mutsuz eden zihninizdeki kalıplardır. Yüksek bilince doğru yolculuğunuz sizin sevecen, huzurlu, bilge olmanızı ve nahoş duyguların sürekli saldırısından kurtulmanızı sağlayabilir.

Sevgiyi Yaşama Yolu yüksek bilinç serüveninizde size dört avantaj sunar:

1. *Birçok insan* için, o yüksek bilince ulaşmanın -şimdiye kadar insanlığa sunulmuş- en güçlü ve hızlı yollarından biri olabilir.

2. O sizin mevcut yaşamınızdan kopmanızı *gerektirmez*. Tam tersine, eğer korumakta ve yaşamakta olduğunuz keyfi adetleri, gelenekleri ve sosyal rolleri tam olarak idrak edecek kadar yüksek bir bilinç haline erişene dek mevcut işinizi, kişi-

sel yaşamınızı ve diğer koşulları sürdürürseniz, Sevgiyi Yaşama Yolunu en etkili biçimde kullanabilirsiniz.

3. Sistemi *tam olarak anladığınızda,* gelişiminizi sürdürmek için bir öğretmene sahip olmanız gerekmez. Yaşamınız en iyi öğretmeniniz olacaktır, çünkü kendinizi hep gelişiminiz için ideal olan öğrenme durumlarına soktuğunuzu keşfedeceksiniz. En çok değiştirmeniz gereken program, şaşmaz bir biçimde, sizi yapmanız gereken içsel çalışmanın farkına varmanızı sağlayabilecek yaşam durumlarına sokar.

4. Yüksek bilincin sevgisine, iç huzuruna, bilgeliğine ve etkisine ulaşmak için Sevgiyi Yaşama Yolunu *kullandığınızda,* kendinizle ilgili yaptığınız içsel çalışma hemen yaşamdan aldığınız zevki artırır. Sevgiyi Yaşama Yolu ile mutluluk uzak bir hedef değildir, o sizin burada ve şimdi'nizin sürekli gelişen bir parçasıdır.

Şimdi sevecen, huzurlu, etkili ve mutlu olabilmek için sürekli olarak yaşamınızdaki insanları ve durumları değiştirmeye çalışırken, duygularınızın iniş çıkışlarıyla anbean başa çıkmak için harcadığınız enerjiyi düşünün. Ve yıllar geçtikçe, aradığınız mutluluğun -gökkuşağının sonundaki mitolojik altın sepeti kadar- ele geçmez olduğunu görürsünüz. Çevrenizdeki hemen herkes mutlu, sevecen bir varlık olma konusunda sizin gibi zorlanır göründüğünden, standartlarınızı düşürmüş ve sürekli mutluluğun gerçekçi olmadığına karar vermiş olabilirsiniz.

Sevgiyi Yaşama Yolu sizi yaşamınız için hayal edilebilecek en yüksek sevgi, sükûnet, huzur, bilgelik, etkililik ve sürekli mutluluk standartlarını oluşturmaya davet ediyor. Ve o zaman yüksek bilince doğru yolculuğunuza başlamaya hazırsınızdır.

Sevecen bir kişi
sevecen bir dünyada yaşar.

Saldırgan bir kişi
saldırgan bir dünyada yaşar.

Karşılaştığınız herkes
sizin aynanızdır.

2

MUTLULUĞUN SIRLARI

Neden yaşamlarımız karışıklık, umutsuzluk ve endişeyle dolu? Neden hep kendimizi ve başkalarını zorluyoruz? Neden çok az huzur, sevgi ve mutluluğa sahibiz? Neden insanlar -onlarınkine kıyasla hayvanların kendi türleriyle ilişkilerini huzurlu gösteren- bir çekişme ve karışıklık ile karakterize ediliyorlar? Yanıt çok basittir, ama onu gerçekten anlamamız zor olabilir, çünkü *bize mutluluğa ulaşmak için izlememiz gerektiği öğretilmiş olan hemen her yol sadece bizi mutsuz kılan duyguları ve faaliyetleri güçlendirir.*

Bu anlaşılması gereken en önemli noktadır. Mutlu olmanın bize öğretilmiş olan yollarının işe yaramaları mümkün değildir. Bu noktayı açıkça görmedikçe, yüksek bilince doğru ilerleyemeyiz. İşte nedeni:

Çoğumuz (duygularımız tarafından desteklenen) arzularımızın bizi mutlu kılacak şeyleri yapmaya yönlendiren doğru rehberler olduklarını varsayarız. **Ama bugüne dek kimse duygu-destekli arzuları rehber olarak kullanarak mutluluğu bulamamıştır.** Zevk anlarını, evet; mutluluğu, hayır.

İsteklerimiz ve arzularımız çok ayartıcıdırlar... Onlar bize, sonunda mutlu olabilmek için tatmin edilmesi gereken "ihtiyaçlar" gibi görünürler. Böylece bizi bir mutluluk illüzyonundan diğerine yönlendirirler. Bazılarımız kendi kendimize, "Bu şirketin başkanı olursam mutlu olacağım" deriz. Ama siz hiç gerçekten mutlu olan bir başkan gördünüz mü? Onun dış yaşamında güzel yatlar, lüks otomobiller, çekici kadınlar olabilir, ama o içsel olarak gerçekten mutlu mudur? Tüm dışsal

şeyler yaşadığı stres yüzünden sahip olduğu ülseri iyileştirebilir mi?

Biz sürekli olarak kendimize şöyle şeyler söyleriz: "Eğer okula geri dönüp yeni şeyler öğrenirsem, belki master yaparsam, o zaman mutlu olurum."Ama master veya doktoralı insanlar diğerlerinden daha mı mutlular? Yeni şeyler öğrenmek güzeldir, ama onun bize huzur, sevgi ve mutluluk getirmesini beklemek yanlıştır. Biz kendimize, "Eğer sevecek doğru kişiyi bulabilseydim, o zaman mutlu olurdum" deriz. Böylece bağımlılıklarımızın bize doğru kişi olduğunu söylediği birisini arayıp bulur ve bu arada bazı zevkli anlar yaşarız. Ama *nasıl seveceğimizi bilmediğimizden*, ilişki yavaş yavaş bozulur. O zaman doğru kişiyle karşılaşmamış olduğumuza karar veririz! Biz yüksek bilince doğru geliştikçe, *doğru kişi olmanın* doğru kişiyi bulmaktan daha önemli olduğunu keşfederiz.

Tüm olumsuz duygularımızın yaşam durumlarında etkili eylemde bulunmamızı engelleyen yanlış yönlendirici rehberler olduklarını derin bir biçimde anlamalıyız. *Olumsuz duygularımız sadece geçmiş deneyimlerimizde aldığımız yaraların ve kalan yara izlerinin oluşturduğu bir kalıbın sonucudur.* Ve bu duygusal yaralar insanları anlamamıza ve sevmemize olanak veren *benzerlikler* yerine, bizi gerginleştiren *farklılıkları* algılamamıza neden olurlar. Duygularımızın mevcut programı diğer insanları (ve çevremizdeki dünyanın koşullarını) esenliğimiz için potansiyel tehditler olarak algılamamıza yol açar. O zaman biz de adrenalin, daha hızlı kalp atışı, yükselen kan şekeri ve bizi savaşmaya veya sıvışmaya hazırlayan diğer "cangılda hayatta kalma" tepkileriyle karşılık veririz. Biz çevremizdeki dünyayı algılama biçimimizin kapanına kısılmışızdır.

Ama her şeyi yüksek bilincin daha açık algısıyla gördüğümüzde, hiçbir kimseyi (ya da hiçbir durumu) duygusal bir

tehdit veya tehlike olarak hissetmeyebiliriz. Son birkaç günde hissettiğiniz en tehditkâr durumu düşünün. İşinizi kaybetmek üzere misiniz? En çok sevdiğiniz kişi başka birine daha fazla mı ilgi gösteriyor? Faturalarınızı ödeyemiyor musunuz? Kanser olabileceğini düşündüğünüz bir ağrınız mı var? Bu sorunların çözümleri olabilir ya da olmayabilir. Siz burada ve şimdi onlarla ilgili bir şeyler yapabilirsiniz ya da yapamazsınız. Burada ve şimdi yapabileceğiniz bir şey varsa, bu sadece bir ilk adım olsa bile, onu yapın. Bir sorun hakkında üzülmek ya da endişelenmek enerjinizi tüketir. O konuda elinizden geleni yapın ama sonuçlara bağımlı olmayın, yoksa kendiniz için daha fazla üzüntü ve endişe yaratırsınız. Eğer o sorunu çözmek için burada ve şimdi yapabileceğiniz bir şey yoksa, o zaman neden o konuda üzülüp endişelenerek kendinizi huzursuz edesiniz ve enerjinizi tüketesiniz? *O, yaşamınızın burada ve şimdi'liğinin bir parçasıdır.* Burada ve şimdi *olan* odur. Üzüntü, endişe ve diğer nahoş duygular kesinlikle gereksizdir ve onlar sadece içgörünüzü ve eylemlerinizin etkisini kısıtlar.

Kendinizi bu tüketici duyguların yararsız olduklarına kesinlikle ikna etmelisiniz. Gereksiz üzülme ve endişelenmelerinizin sizi hayatta sahip olmanız gereken akıcı etkililik ve sevinçlilikten yoksun bıraktığını görmelisiniz. Bu olumsuz duyguların herhangi bir işlevi olduğunu düşündüğünüz sürece, yüksek bilince doğru gelişiminizi geciktirirsiniz. *Dış dünya içsel programınıza* (arzularınıza, beklentilerinize, taleplerinize ya da insanların size nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili modelinize) *uymadığında* kendinizi duygusal olarak zorlamazsanız, enerjiniz o kadar çoğalır ki belki yüzde elli daha az uyursunuz. O zaman sevinçli ve sevecen olur ve -sizin dışınızdaki insanlar ve durumlar dünyasında her ne olursa olsun- yaşamınızın her anının değerini gerçekten bilirsiniz.

Bu duygusal programı nerede ve nasıl edindik? Hemen hepsi yaşamın ilk yıllarında edinilmişti. Örneğin, küçük bir çocukken annemizin bir parfüm şişesini elimizden zorla alışını -ve o sırada parfüm şişesinin kırılmasından korkmasından ötürü kötü titreşimler yayışını- deneyimlemiş olabiliriz. O durumda ürkerek ya da düş kırıklığı hissederek ağlarız. Biz bebekken, acı verici bir biçimde itilip kakılmamızın, bize hükmedilip durulmasının sonucunda, duygusal olarak yoğun güvenlik, duyum ve güç programları geliştiririz. Duygu-destekli programlarımızın birçoğu bir şeylerin nasıl olması "gerektiği" ile ilgili tekrarlanan ahlaki direktiflerden veya bildirimlerden kaynaklanır. Sonuçta -bu ayrı benliğin "varlığını" korumak için robotumsu duygusal tepkiler gösteren- bir "benlik" bilinci geliştiririz.

Böylece, mutlu olmak için insanları yönetme ve kendi isteklerimiz doğrultusunda yönlendirme (manipüle etme) gücüne sahip olmamız gerektiğini hissetmeye programlanırız. En sonunda, herhangi bir kişinin ya da durumun güç bağımlılıklarımızı -çevremizdeki insanları ve durumları yönetip yönlendirmemizi- tehdit eden eylemlerine ya da titreşimlerine karşı son derece duyarlı hale geliriz.

Fiziksel olgunluğa ulaştığımızda ve biyo-bilgisayarımız (veya beynimiz) daha algılayıcı bir biçimde çalıştığında, *ihtiyaç duyduğumuz tüm güce sahip oluruz.* Ama (tüm duygularımız tarafından desteklenen) biyo-bilgisayarımız hâlâ bebekliğimizde ve çocukluğumuzda hissettiğimiz *güçsüzlüğü telâfi etmeye programlıdır.* Bizim şimdi çevremizdeki insanlar ve durumlarla birlikte akmayı öğrenmemiz gerekir. Ama güç bağımlılığımız insanları sevmemizi engeller, çünkü onları gücümüzü, itibarımızı ya da ast-üst düzenimizi tehdit edebilecek nesneler olarak algılarız. Eğer sevmek ve sevilmek istiyorsak,

güce -ya da başka herhangi bir şeye- bağımlı olamayız.

Bilinçli varlıklar olarak hayatta mutluluğu bulmak için ihtiyacımız olan tek şey *kim olduğumuzu* (biz oynadığımız sosyal roller değil, saf bilinciz) ve burada-şimdi hayatımızın *gerçek koşullarının* tam olarak neler olduğunu açıkça algılamaktır. Sorunumuz aslında ne kadar basittir! Ama kendimizi ve çevremizdeki dünyayı böyle açıkça algılamayı başarmak sürekli bir içsel çalışma gerektirir. Ve bu hayatımızda burada ve şimdi olanı *duygusal olarak* kabul etme alışkanlığını geliştirmek anlamına gelir. Çünkü sadece duygusal olarak sakin bir biyo-bilgisayar açıkça ve bilgece görebilir ve insanlarla, durumlarla etkileşime girmenin etkili yollarını bulabilir.

Güç bağımlılığımız, içinde yaşadığımız dünyanın realitelerini algılayamayacak kadar küçükken biyo-bilgisayarımıza yerleştirdiğimiz mutluluğu-yok-edici programın sadece bir örneğidir. Şimdi açık algı için gereken temel kapasiteye sahip olmamıza rağmen, biyo-bilgisayarımıza verdiğimiz çalışma talimatları bizi daha düşük düzeylere demirler. Ve böylece farkında olmadan, bilinçsizce kapana kısılırız.

Burada ve şimdi yaşamımızdaki realitedir ve sadece şimdinin koşullarından geleceğimizi yaratabiliriz. Ama mevcut bağımlılıklarımız, taleplerimiz ve beklentilerimiz (biyo-bilgisayarımızın programı) bilincimize hükmeder ve bizi zamanın çoğunu hayatımızdaki burada ve şimdi durumuna karşı çıkarak ve ona tepki duyarak geçirmeye zorlar. Bu bizim anlayış ve algı düzeyimizi düşürür ve sorunlarımıza etkili çözümler bulmamızı engeller. Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu bize bu kapandan nasıl kurtulup özgürleşeceğimizi ve insan olarak tüm potansiyelimizi nasıl gerçekleştireceğimizi gösterir.

MUTLULUK
bilincinize bağımlılıklar ve talepler
hükmetmediği zaman yaşanır
ve siz yaşamı bir
TERCİHLER GÖSTERİSİ
olarak deneyimlersiniz.

3

YÜKSEK BİLİNÇ YASASI

Yüksek bilince doğru gelişiminiz Yüksek Bilinç Yasası ile bir olmanın önemini tam olarak anlayarak başlamalıdır:

Kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevin.

Bu yasa kendi içinizdeki ve diğer insanlardaki gizli ihtişamı bulmanızı sağlayabilir. Ne yazık ki, koşulsuz olarak sevmek bize hiç öğretilmedi. Neredeyse tüm sevgimiz küçük yaşta biyo-bilgisayarımıza programlanan duygusal arzular tarafından güdülendirilmiştir. Sevgi deneyimimizin çoğu bize sevgiye sahip olabilmek için onu kazanmamız veya hak etmemiz gerektiğini -ve diğerlerinin de bizim sevgimizi hak etmeleri gerektiğini- öğretmiştir. Bu koşullu sevgidir, o bir takas ya da iş anlaşması gibidir. İyi niyetli ama beceriksiz sevme girişimlerimizin genellikle ayrılık ve yabancılaşmayla son bulmasına hiç şaşmamalı. Çünkü bize sevgimize koşullar koymamız öğretilmiştir: "Eğer beni gerçekten sevseydin..." diye başladığımız cümleyi bağımlılıklarımızdan birinin tatmin edilmesini talep ederek bitiririz. Bu bir değiş-tokuştur, koşulsuz sevgi değil.

Koşulsuz sevgi nedir? O, "Eğer sen duygusal programımın -bağımlılıklarımın- yapmanı istediği şeyi yaparsan seni sevebilirim" değildir. Koşulsuz sevgi sadece sevgidir. "Orada olduğun için seni seviyorum. Hayatımın şimdiliğinin bir parçası olduğun için seni seviyorum. Seni seviyorum, çünkü bedenlerimiz ve zihinlerimiz farklı yolculuklarda olabilse de, bilinç düzeyinde hepimiz insan olarak birbirimize benziyoruz. Biz bir'iz."

Gerçek sevgi başka bir insanı kabul etmektir. Tamamen ve koşulsuz olarak! Biz mevcut durumu onun psişik konumundan görüp hissederiz. Bu, dünyayı onun gözleriyle görmek gibidir. O her ne yaşıyor, ne hissediyorsa, biz de hayatımızın bazı anlarında onları yaşamış ve hissetmişizdir.

Biz sevdiğimizde, diğerlerini yüksek bilince doğru yolculuklarında ilerleyen, gelişen varlıklar olarak görürüz. Dünyevi başarılar ve kazanımlar elde etmek için ne kadar çok uğraşırsak uğraşalım, bilinç düzeyinde hepimizin sevgiyi ve bir'liği aradığımızı idrak ederiz. Hepimiz yüksek bilince giden yoldayız. Bazılarımız yaşamın bize sunduğu mesajları işitiyor ve bağımlılıklarımızdan kurtulmak için *bilinçli olarak* çalışıyoruz. Diğerleri hızlı ilerlemiyorlar, çünkü onlar henüz kendi üzerlerinde nasıl bilinçli olarak çalışacaklarını bilmiyorlar.

Tam burada ve şimdi *kendimizi sevmeyi* öğrenmeliyiz. Geçmişteki eylemlerimizin ne kadar korkunç olduklarını düşünürsek düşünelim, *her gün hayatımızın yeniden başladığını* hissetmeliyiz. Biz her zaman sevilebilirdik. Bir çocuk yaramaz olabilir, ama o daima sevilebilirdir. Ve düşük bilinç bağımlılıklarımızla programlandığımız sürece hepimiz çocuklarız. Böylece, mevcut bağımlılıklarımızı yaşarken sergilediğimiz melodramları kabul etmeliyiz. Bu da yaşamın ve gelişimin bir parçasıdır.

Sevgiyi Yaşama sisteminin her parçası -kendiniz dahil- herkesi koşulsuz olarak sevmeyi öğrenmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Sizin sadece Sevgiyi Yaşama tohumlarını bilincinize ekmeniz gerekiyor ve onlar kendiliğinden filizlenecektir. Gelecek ayın sonuna kadar aydınlanmazsanız kendinizi suçlamayın. Kendinizi sevmeyi ve kabullenmeyi daha çok öğrendikçe, yüksek bilince ulaşma yolunda ihtiyacınız olan deneyimleri sağlamak için gereken şeyleri tam olarak yaptığı-

nızı daha çok idrak edeceksiniz.

Eğer kendinizi sevmiyorsanız, başkalarını nasıl sevebilirsiniz? Kendinize olan sevginiz ve "bir başkasına" duyduğunuz sevgi gerçek sevginin güzel tapınağını yaratmak için içinizde bir araya gelen yapı taşlarıdır.

Koşulsuz olarak sevmeyi öğrenmek, programlanmış bağımlılıklarımızın, yani biyo-bilgisayarımıza verdiğimiz o duygu-destekli talimatların müdahalesinden kurtulmak demektir. Bu, burada ve şimdi olanı açıkça algılamamızı, bilgece değerlendirmemizi ve o konuda yapmak istediğimiz şeyi etkin bir biçimde yapmamızı sağlar. Bunun anahtarı burada ve şimdi'nin hemen duygusal olarak kabul edilmesidir; *daha önce kabul edilemez olanın duygusal olarak kabullenilmesidir.*

Duygularımız tetiklendiğinde gerçek yaşam durumumuzu açıkça algılayamayız. Biyo-bilgisayarımız o zaman bilincimize ayrılığı ve yabancılaşmayı vurgulayan bir bilgi akışı gönderir. Bağımlılık programımıza dayanarak, burada ve şimdi'nin korkunç bir biçimde çarpık bir değerlendirmesini yaparız. Bu olduğunda, kendimiz ile "diğerleri" arasındaki farklılıkları büyütür, benzerlikleri bastırırız. Ve bu koşulsuz olarak sevme yeteneğimizi yok eder.

Hepimiz sırf sevme arzusunun yeterli olmadığını biliriz. Hatırlayabildiğimiz kadarıyla geçmişe baktığımızda, hayatımızda sevginin öneminin hep farkında olmuş olduğumuzu görürüz. Sevgisizliğin dünyadaki mutsuzluğun çoğundan sorumlu olduğunu biliriz; o insanlarla geçinmekteki zorluklardan, kirlilikten, önyargıdan, savaşlardan ve insanlığa karşı işlenmiş diğer bireysel ve kolektif suçlardan sorumludur. Ama bu konuda ne yapabiliriz?

Yüksek Bilinç Yasası Kova Çağı (Altın Çağ) için pratik bir rehber öneriyor:

Gücendiğinizde, dünyaya, gücendirdiğinizde olduğu kadar çok ıstırap katarsınız.

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu sevmeyi neden bu kadar zor bulduğumuzu ve bu konuda tam olarak ne yapmamız gerektiğini bize adım adım gösterebilir. Sonraki bölümde sunulan On İki Yol, her zaman Sevginin Bir'lik Okyanusunda yaşamak için ne yapmamız gerektiğini anlatacaktır.

4

ON İKİ YOL

On İki Yol 1972'de formüle edildi ve o zamandan beri sayısız insanın yaşamını değiştirdi. On İki Yol binlerce yıllık bir bilgelik birikiminin modern ve uygulanabilir bir özetidir. Onlar, çevrenizdeki dünyayla ilişki ve etkileşimlerinizde bilincinizi doğru kullanmanız için size anbean yol gösterir. Onlar sürekli olarak mutlu, bilinçli, sevecen ve doyumlu bir hayat yaşamanızı sağlayabilir. Eğer zevk ve acı arasında gidip gelmekten bıktıysanız ve hayattan her zaman zevk almaya gerçekten hazırsanız, o zaman yaşamınızda çarpıcı bir değişiklik yapmak için On İki Yolu kullanmaya ve uygulamaya hazırsınızdır. Bu Yollar bu bölümün sonunda sunulmaktadır. Sonraki dört bölümde onları ayrıntılı olarak anlatacağız.

Yüksek Bilince giden On İki Yol ruhsal-spiritüel gelişiminizi nasıl hızlandıracağınızı gösterebilir ve Sevgiyi Yaşamayı içeren yeni bir hayata başlamanızı sağlayabilir. Bu Yollar size, içinizde saklı olan güzelliği ve mutluluğu bulmanın yolunu gösterebilir. Şimdiye kadar size -yanlış bir biçimde- mutluluğun diğer insanları ve durumları kendi arzularınıza tam olarak uyacak şekilde yönlendirmekte yattığı öğretildi. Ama arzularımız onları tatmin etme kapasitemizden çok daha hızlı bir biçimde artar! Sevgiyi Yaşama Sisteminde, bir bağımlılık, eğer tatmin edilmezse sizi duygusal olarak rahatsız ve mutsuz eden herhangi bir arzudur. Duygusal olarak rahatsız olduğunuz her defasında *yaşam sizi bir bağımlılıktan kurtulmanız için uyarmaktadır.*

Bir bağımlılık size zevk getirse bile, o zevk genellikle kısa

ömürlüdür. Çünkü siz sonra o zevke yönelik *tehditleri* algılamaya ve yaşamınızda ortaya çıkıp sizi o zevkten yoksun bırakacak değişiklikleri düşünerek kaygılanmaya başlarsınız. Ve bugünün zevkiyle dünün zevkini kıyaslar ve çoğunlukla bugünün zevkini o kadar tatmin edici bulmazsınız. Tüm bunlar sizi burada ve şimdi'nin dışında tutar. Her bir bağımlılık için ödemeniz gereken bedelin mutsuzluk olduğunu tam olarak anladığınızda, yüksek bilince doğru dev bir adım atarsınız. Bağımlılığı tercih düzeyine yükselttiğinizde ise aynı eylemlerden ve deneyimlerden tam olarak zevk alabilirsiniz.

Bilincinizin nasıl çalıştığını gittikçe daha çok fark ettiğinizde, biyo-bilgisayarınız ile onun kullandığı programı birbirinden ayırabilirsiniz. Örneğin, bir milyon dolarlık bir IBM bilgisayarı kusursuz çalışabilir, ama eğer ona yanlış-girdi yüklerseniz, bu harika makineden yanlış sonuçlar alırsınız. Bilgisayar uzmanları bu sorun için "GIGO" (Çöp içeri - Çöp dışarı) sözcüğünü kullanırlar. Eğer çevrenizdeki herkesi sürekli olarak sevmiyor ve yaşamınızdaki burada-ve-şimdi durumlarından sürekli olarak zevk almıyorsanız, bu sizin muhteşem bilgisayarınızın "çöp-tipi" programla çalıştığını gösterir. Kendinizi bilinçli olarak ve açıkça gördüğünüzde, *kusursuz olduğunuzu*, tek sorununuzun uyguladığınız program olduğunu ve yapmanız gereken tek şeyin o programı değiştirmek olduğunu anlarsınız.

Egonuz da biyo-bilgisayarınızın çalışmasında çok önemli bir rol oynar. Geçmiş zevk ve acı programına dayanarak, egonuz olup bitenlerle ilgili duygularınızı ve deneyiminizi üretmek için binlerce programdan hangisinin kullanılacağını belirler. Egonuz hangi duyguların (sevinç, zevk, öfke, üzüntü, korku, düş kırıklığı, sinirlilik vb.) tetikleneceğini belirleyen bir ana kumanda gibidir. Egonuz ayrıca bilinç ekranınıza tam

olarak neyin yansıtılacağını da seçer. Siz sadece egonuzun farkına varmanıza izin verdiği şeylerin farkındasınızdır. Egonuz çevrenizdeki insanlara ve durumlara üç düşük bilinç merkezinden tepki göstermekle meşgul olduğunda, sizin asıl farkındalığınız arzu ettiğiniz ve korktuğunuz şeyler üzerinde odaklanacak, böylece içinizde acil bir öncelik hissi yaratacaktır. Bu düşük bilinç programlarının çoğu sizin iki yaşındayken sahip olduğunuz acil öncelikleri temsil eder. Siz bu uygunsuz çocukluk programlarını yeniden programlayıp değiştirene kadar, kendinizi çevrenizdeki dünyanın -yüksek bilincin güzel dünyasında yaşamak için muhtaç olduğunuz- enerjisine sürekli olarak kapatırsınız.

On İki Yolu kullanmayı öğrenmenin beş aşaması vardır. Her bir aşama bu Yolların hayatınızda nasıl güzel ve bazen "mucizevi" değişimler yarattığını gittikçe daha çok fark etmenizi sağlar.

1. *Birinci aşamada,* Yolların farkında değilsinizdir. Yaşam oyununu (dramını) bilinçsiz olarak oynamaktasınızdır. İnsanları ve diğer şeyleri mekanik ve bilinçsiz bir biçimde arzulamayı ve reddetmeyi içeren günlük kalıplarınızı sergilersiniz.

2. *İkinci aşamada,* hoşlanmadığınız bir şey olduğunda ya da birisi hoşlanmadığınız bir şey söylediğinde, On İki Yolun farkında olmanıza rağmen, duygusal olarak rahatsız olursunuz. Bu Yolların -onları burada ve şimdi'yi yorumlamanıza yardımcı olacakları programlama düzeyinde kullandığınızda- yaşamınızın yolunda gitmesini (sevgi, doyum ve mutluluk yaratmasını) sağlayabileceklerini görmeye başlarsınız. Ancak, hâlâ birisi sizi eleştirdiğinde otomatik olarak kızmanıza ya da birisi güvenlik bağımlılığınızı tehdit ettiğinde otomatik olarak korkmanıza neden olan eski programınızdan kolayca etkilenirsiniz. Bu ikinci aşamayla ilgili harika şey, otomatik olarak

çalıştırma eğiliminde olduğunuz düşük bilinç programının farkına varmaya başlamanız ve yaşamınızda sürekli zevk ve mutluluk yaratmak için kullanabileceğiniz bir programın var olduğunu anlamanızdır.

3. *Üçüncü aşamada*, korku, öfke, kıskançlık, üzüntü gibi rahatsız edici duyguları fark eder etmez, hangi Yolu ihlal ettiğinizi saptayabilirsiniz. Böylece rasyonel zihninizi devreye sokup, bir Yolu kullanarak deneyiminizi yorumladığınızda, eski, düşük bilinç programınızın kölesi olduğunuz bilinçsizlik dönemini gittikçe daha çok kısaltırsınız. Üçüncü aşamada, hissettiğiniz olumsuz duygulardan kurtulmanız birkaç saat alabilir. Ama duygusal olarak rahatsız olduğunuz sürenin tedricen azaldığını, böylece olumsuz duyguları birkaç dakika, hatta birkaç saniye kadar hissettiğinizi görürsünüz. *Siz hâlâ olumsuz duyguları tetikleyebilirsiniz, ama onlardan gittikçe daha çabuk kurtulursunuz*

4. *Dördüncü aşamada*, eğer birisi hoşlanmadığınız bir şey yaparsa, öfkelenmeye başladığınızı, ama aynı anda bir ya da iki Yolun bilincinizde belirdiğini görürsünüz. Onlar size öfkenizin artmasını önleyen bir içgörü sunar. Gittikçe artan bir özgürlük yaşarsınız. Sevme, kabul etme ve insanlarla akıcı bir biçimde etkileşime girme yeteneğiniz muazzam derecede artar.

5. *Beşinci aşamada*, olumsuz duygusal tepkilerinizi tetikleyen tüm düşük bilinç programından kurtulmuşsunuzdur. Sadece, olup biteni yorumlamak için Yollardan birini (bilinçli veya bilinçsiz olarak) kullanarak burada ve şimdi olanlara karşılık verirsiniz. Bu tip bir durumda eskiden öfke veya kıskançlık duyduğunuzu, *ama artık bu duyguların tetiklenmediğini* fark edebilirsiniz. Zihninizin efendisi olduğunuzu anlarsınız, çünkü zihninizin hangi programla çalışacağını siz belirlersiniz. Bu sizin yapabileceğiniz en doyum verici şeylerden biridir.

On İki Yolu günlük durumlarda kullanmaya başlar başlamaz, yaşamınızın güzel bir yeni boyut kazandığını görürsünüz. Daha önce can sıkıcı sorunlar olarak gördüğünüz şeyler şimdi biyo-bilgisayarınızı yeniden programlamakta kullanabileceğiniz önemli deneyimler olurlar. *Yaşadığınız her şeyin gerçekten mükemmel olduğunu* anlamaya başlarsınız, çünkü siz ya -o biyo-bilgisayarınızın programının kalıplarına uyduğu için- mutluluğu deneyimler ya da olumsuz bir duygunun başlangıcını deneyimlersiniz, ki o size gelecekte bu sorunla tekrar karşılaşmamak için biyo-bilgisayarınızı yeniden programlama konusunda çalışma fırsatı verir.

Sonraki sayfada sunulan On İki Yolu bilincinize derinlemesine yerleştirmek için iyice ezberleyin. Ezberleme, onları bilinçaltı algılarınızı şekillendirme programı olarak kullanmanıza yardımcı olur. Bu Yolları sadece aklî olarak anlamak için okumak, onları yaşamınızı başarılı kılabilecek dinamik araçlar olarak kullanmanıza olanak vermez. Bu Yolları anbean bilinç akışınızı yorumlamakta kullanın. Onlar sizi dosdoğru yüksek bilince götürebilir ve doğuştan hakkınız olan sevgiyi, mutluluğu, bilgeliği ve doyumu bulmanızı sağlayabilir.

Koşulsuz Sevgi ve Bir'liğin Yüksek Bilinç Düzeylerine Giden

ON İKİ YOL

KENDİMİ ÖZGÜRLEŞTİRMEK

1. Karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan, böylece huzurumu bozan, kendimi ve başkalarını sevmemi engelleyen güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarından kurtuluyorum.

2. Bilincime hükmeden bağımlılıklarımın çevremdeki -değişen- insanlar ve durumlarla ilgili kendi hayali yorumumu yarattığını keşfediyorum.

3. Hayatın robotumsu duygusal kalıplardan kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıklarımın farkına varmam için sunduğu fırsatları (acı verici olsa bile) iyi karşılıyorum.

ŞİMDİ BURADA OLMAK

4. Ölü geçmişe veya hayali geleceğe dayanan taleplerin ve beklentilerin bilincime hükmetmesine izin vermediğim sürece, burada ve şimdi'den zevk almak için ihtiyaç duyduğum her şeye sahip olduğumu daima hatırlıyorum.

5. Yaşadığım her şeyin tüm sorumluluğunu burada ve şimdi üstleniyorum, çünkü eylemlerimi yaratan ve çevremdeki insanların tepkilerini etkileyen benim kendi programımdır.

6. Kendimi burada ve şimdi tamamen kabul ediyor ve (duygu-destekli bağımlılıklarım da dahil olmak üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım

her şeyi yüksek bilince doğru gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

BAŞKALARIYLA ETKİLEŞİME GİRMEK

7. Herhangi bir derecede saklanmak beni diğer insanlardan ayrılık illüzyonu içinde tutacağı için, en derin duygularımı tümüyle ifade etmeye gönüllü olarak kendimi içtenlikle tüm insanlara açıyorum.

8. Başkalarının sorunlarını sevecen bir şefkatle hissediyorum, ancak onlara gelişimleri için ihtiyaçları olan mesajları veren zor durumlarına kendimi duygusal olarak kaptırmıyorum.

9. Algılayıcı, kendi-merkezimde ve sevecen olduğumda özgürce davranıyorum, ama duygusal olarak rahatsız olduğumda ve kendimi sevgiden ve genişlemiş bilinçten kaynaklanan bilgelikten yoksun bıraktığımda, mümkünse bir eylemde bulunmaktan kaçınıyorum.

BİLİNÇLİ-FARKINDALIĞIMI KEŞFETMEK

10. Çevremdeki her şeyle birleşmeme olanak veren yüksek titreşimli enerjileri algılamak için, rasyonel zihnimin hiç durmayan taramasını sürekli olarak yavaşlatıyorum.

11. Yedi Bilinç Merkezinin hangisini kullandığımın sürekli farkındayım ve tüm bilinç merkezlerini açtıkça enerjimin, algı açıklığımın, sevgimin ve iç huzurumun arttığını hissediyorum.

12. Kendim dahil herkesi burada koşulsuz sevgi ve bir'liğin yüksek bilincine ulaşma hakkını kullanmak için bulunan, uyanan bir varlık olarak algılıyorum.

Sahip olmadığınız tek şeyin,
sahip olmayıp da muhtaç olduğunuz
bir şeyin bulunmadığını
gerçekten hissetmek olduğunu
ne zaman idrak edeceksiniz?

5

KENDİMİ ÖZGÜRLEŞTİRMEK

Bir bağımlılık, eğer dünya zihninizdeki programlanmış kalıba uymazsa rahatsız edici duygusal tepkileri tetikleyen ve bilincinizi uyaran bir programdır (veya biyo-bilgisayarınıza verdiğiniz bir çalışma talimatıdır). Bir bağımlılığın tanımlayıcı özelliği, eğer arzunuz tatmin olmazsa, duygusal olarak bir bilgisayar gibi karşılık vermeniz ve otomatik olarak bir öfke, üzüntü, endişe, kıskançlık, korku, vb. programını sergilemenizdir. Duygusal olarak kaçındığınız şey de, tıpkı arzuladığınız şey gibi, bir bağımlılıktır.

BİRİNCİ YOL

Karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan, böylece huzurumu bozan, kendimi ve başkalarını sevmemi engelleyen güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarından kurtuluyorum.

Bağımlılıklar mutluluğu neden yok ederler? Zararsız bağımlılıklar var mıdır? Tek bir bağımlılığımız bile olmamalı mı? Sevgi, bilgi, bilinç gelişimi bağımlılığı gibi iyi bağımlılıklar yok mudur?

Elbette siz istediğiniz kadar çok bağımlılığa sahip olabilirsiniz, ama her biri için mutluluğunuzu kaybederek bir bedel ödersiniz. Bir bağımlılık duygularınızın tam hücumu ve sıkıştırmasıyla desteklendiğinden, her bağımlılık zaman zaman sizi kendinizle ve başkalarıyla duygusal bir savaş hali içine sokar. Bağımlılıklar bilincinize hükmeder ve açıkça algılamanızı

engellerler. Onlar sizi diğer insanlardan ayırırlar, çünkü herkesi hemen o bağımlılığa bir tehdit ya da destek olarak algılamanıza göre değerlendirirsiniz. *Bağımlılıklara ihtiyacınız yoktur, çünkü siz bağımsız olarak da aynı şeyleri yapabilir ve aynı deneyimlerden zevk alabilirsiniz.* Yüksek bilinç yoluyla, yaşamın size sunduğu her güzel deneyime sahip olabilirsiniz.

Çevremizdeki dünyada her şey sürekli olarak değişmektedir. Bedenlerimiz ve zihinlerimiz sürekli olarak değişmektedirler. Bu değişimler yaşamın akışını bağımlılık kalıplarımıza istediğimiz gibi uydurma yeteneğimizi anbean etkiler. Böylece, dış dünyayı bağımlılıklarımıza uydurmak için asla sonu gelmeyecek ve anbean devam edecek bir mücadeleye gireriz. *Ve bu sonuçta hep yararsız, boşuna bir mücadeledir.* Şimdiye kadar hiç kimse yaşamın şu temel koşulunu yenecek yeterli güce, itibara veya bilgiye sahip olmamıştır: *Biraz kazanır ve biraz kaybedersiniz.*

Düşük bilinç duygularımızın çalışması öyledir ki gün boyunca birçok bağımlılığımızı tatmin etsek bile, tatmin edilmemiş tek bir bağımlılık bilincimizi işgal eder ve bizi mutsuz kılar. Bağımlılıklarımızın savaşını kazanmanın bir yolu yoktur. Sevgi ve bilinç gelişimi gibi yüksek düzeyli bağımlılıklar güvenlik, duyum ve güç gibi düşük düzeyli bağımlılıklara kıyasla daha az acı verse de, mutsuzluk getirmeyen bir bağımlılık yoktur.

Bağımlılıklara sahip olduğunuz sürece, biyo-bilgisayarınız ya da zihniniz çevrenizdeki dünyayı bağımlılıklarınıza uydurmaya çalışarak mutluluğu bulmanıza yardımcı olmayı amaçlayan boş girişimler tarafından yönetilecektir. Bağımlılıkların hükmettiği bir zihin çevredeki insanların ve diğer şeylerin ince titreşimlerini algılayamaz; bunu davulunu çok yüksek sesli çalan bir davulcunun sizin bir senfoninin kemanlarını ve flüt-

lerini duymanızı engellemesine benzetebiliriz. Tamamen burada ve şimdide olmak için, senfoninin tüm seslerini duyabilmelisiniz. Yüksek bilincin güzelliğinde yaşamak için, çevrenizdeki dünyanın hem aşikâr hem de süptil veçhelerini algılayabilmeniz gerekir. Bağımlılıklar kötü değildir, onlar sadece kaybedilmiş algı, bilgelik, etkililik ve mutlulukla size çok pahalıya mal olurlar.

Bağımlılıklar er ya da geç mutsuzluğa neden olurlar. *Tercihler* ise asla. Bir bağımlılığınız tatmin edilmediğinde mutsuz olursunuz. Tatmin edildiğinde ise geçici bir haz, rahatlama ya da kayıtsızlık hissedersiniz. Bir *tercihin* tatmin edilmemesinden pek etkilenmezsiniz, sonuçta o sadece bir tercihtir. Ama tatmin edildiğinde, yaşamınızın dokusuna ve güzelliğine katkıda bulunur. Egonuz ve rasyonel zihniniz tatmininizin kaynağını korumak zorunda değildir, çünkü mutluluğunuz ona bağlı değildir. *Tüm bağımlılıklarınızı tercih düzeyine yükseltmek* (ya da yaşama sevincinize katkıda bulunmuyorlarsa onlardan kurtulmak) her zaman sevinçli ve sevecen olmanızı sağlayacak bir Sevgiyi Yaşama anahtarıdır. Yüksek bilinç yolculuğuna başlayan biri için uygulanabilir bir temel kural şudur: Nefes almak için hava, açlıktan ölmek üzereyseniz yiyecek, donmak üzereyseniz barınak gibi fiziksel ihtiyaçlar dışındaki **tüm bağımlılıklar hastalıktır!**

Bir şeyin bağımlılık mı yoksa tercih mi olduğunu sadece kendi duygusal programınız belirler. Biz bir bağımlılıktan vazgeçmekten söz ederken, bununla beyninizin -bir arzunuz gerçekleşmediğinde sizi huzursuz, rahatsız ve mutsuz kılan- bölümünü yeniden programlamayı kastettiğimizi anlamalısınız. Bağımlılıklarınızı tercih düzeyine yükselttiğinizde, yaşam kalıplarınız değişebilir de, değişmeyebilir de. Tarif ettiğimiz gelişimin tümüyle otomatik duygusal programınızı yeniden prog-

ramlamakta yattığını anlamanız çok önemlidir; yani o ille de dışsal eylemlerinizi değiştirmeyi hedeflemez. *Bağımlı olmadığınız sürece, tercih ettiğiniz her şeyi yapabilirsiniz.* Çünkü bağımlılıklardan kurtulduğunuzda, eylemleriniz bilgelik ve bir'lik bilinci tarafından belirlenecektir.

Bazı bağımlılıklar diğerlerine kıyasla daha fazla mutsuzluğa neden olur. Banka hesabınızda bol paranın bulunması bağımlılığı, bir doktora sahibi olma bağımlılığından daha az tatmin sağlayabilir. Ama her iki bağımlılık da sürekli bir tehdit hissetmenize neden olur, bilincinize hükmeder ve çevrenizdeki dünyanın güzelliklerini görmenizi ve yaşamanızı engeller. Ve elbette parayı ve bilgiyi elde etmek için onlara bağımlı olmanız gerekmez. Siz paraya ve bilgiye (veya başka herhangi bir şeye) sahip olmayı tercih edebilirsiniz ve o zaman (ancak o zaman) yaşam nehrinin size getireceği paranın ve bilginin tadını *tam olarak* çıkarabilirsiniz.

Böylece, bağımlılığınızı oluşturan şey *dışsal koşullar* değildir; değiştirilmesi gereken şey sadece *içsel duygusal programınızdır*. Ve harika olan şey şu ki, siz bunu yapmaya tam olarak muktedirsiniz; oysa şimdiye dek umutsuzca dış dünyayı kendi bağımlılıklarınıza uydurmaya çalışıyordunuz. Bağımlılıklardan kurtulduğunuzda huzurlu bir dünyada yaşayacak ve zamanınızı tercih düzeyinde seçimler yaparak geçireceksiniz.

İKİNCİ YOL

Bilincime hükmeden bağımlılıklarımın çevremdeki -değişen- insanlar ve durumlarla ilgili kendi hayali yorumumu yarattığını keşfediyorum.

Biz her şeyi, olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görürüz. Her bağımlılık tüm duyularınızla gelen muazzam bilgi akışını (hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeylerde) etkili bir biçimde iş-

lemden geçirmenizi engeller. Her saniye biyo-bilgisayarınız görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alıcılarından ve bedeninizdeki dokulardan ve organlardan milyonlarca elektrokimyasal uyarı almaktadır. Örneğin, bedeninizdeki her bir kıl bir sinirle beyninize bağlıdır. Tüm iç organlarınız sürekli olarak biyo-bilgisayarınıza sinyaller yollamaktadır, neyse ki bunların çoğu bilinçsiz bir düzeyde halledilir.

Biyo-bilgisayarınızın retiküler (ağsı) aktifleştirme sistemi bilincinize neyin gireceğini seçen bir şebekedir. O serebral merkezinize -baş analizcinize- gönderdiği veriyi elemeden geçirir. Bu şebeke bilincinizi kapatıp sizi uykuya daldırabilir ya da bilincinizi açıp sizi uykudan uyandırabilir. Bu sinirsel yapı çoğunlukla "ego" denilen işlevi sergiler. (Bilincinizi etkileyen nörolojik etkenlerin daha geniş bir açıklamasını 22. Bölüm'de bulabilirsiniz.)

Bilinciniz şimşek hızıyla ileri geri gidebilse de, siz bilinçli olarak aynı anda tek bir şeye *tüm* dikkatinizi verebilirsiniz. Retiküler aktifleştirme sisteminiz (ya da egonuz) bilincinize neyin gireceğini nasıl seçer? O, bebekliğinizden beri ona yerleştirmekte olduğunuz programı izleyerek, bilincinize girecek bilgiyi seçer. *Böylece, programlanmış bağımlılıklarınız dünyayı deneyimleyişinizi belirler, çünkü onlar retiküler aktifleştirme sisteminizin hangi verinin engelleneceğini, hangi verinin bilincinize girebileceğini ve dikkate alınabileceğini belirlemek için kullandığı rehberlerdir.* Bu şekilde, onları arzulamak ya da onlardan korkmak için programlandığınız şeylerin bilincinize muazzam bir biçimde hükmetmesi yüzünden, siz yavaş yavaş dünyanızdaki insanların ve durumların hayali bir yorumunu (illüzyoni bir versiyonunu) geliştirirsiniz.

Çevrenizdeki insanlar ve durumlarla ilgili çarpık yorumunuzla daha fazla yaşadıkça, onun dünyanın tek "doğru"

görüntüsü olduğundan daha fazla emin olursunuz. Böylece kendinizin ve dünyanızdaki insanların ve durumların çarpık bir görüntüsünü oluşturursunuz. *Çünkü zihniniz öyledir ki, onun doğru olduğuna inandığı şey -sürekli olarak algılarınızı pekiştiren ve şekillendiren- bir geribildirim üretir.*

Zihninizin dünyanızı yarattığının daima farkında olmalısınız. Bağımlılık kalıplarınız -beklentileriniz, arzularınız, bağlılıklarınız, talepleriniz, zihinsel modelleriniz- çevrenizdeki insanlar ve durumlarla ilgili algılarınıza hükmeder. Ancak bağımlılık programınızdan kurtulduğunuzda, dünyanızdaki şeylerin gerçekte nasıl etkileştiklerini algılayabilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ YOL

Hayatın robotumsu duygusal kalıplardan kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıklarımın farkına varmam için sunduğu fırsatları (acı verici olsa bile) iyi karşılıyorum.

Bağımlılıklarınızı nasıl fark edersiniz? Bu kolaydır. Sadece, çeşitli yaşam durumlarında kendinizi gergin hissetmenize neden olan arzuları ve beklentileri fark edersiniz. Anbean bilinç akışınıza dikkat ederek, üzülmenize, endişelenmenize, içerlemenize, gerilmenize, korkmanıza, öfkelenmenize, sıkılmanıza vb. neden olan bağımlılıkları keşfedersiniz. Böylece her rahatsız edici duyguyu bilinç gelişimi için bir fırsat olarak kullanırsınız. Hâlâ kendinizi duygusal ve gergin hissediyor olabilseniz de, inişlerinizin ve çıkışlarınızın -kısa zevk anlarınızın ve uzun mutsuzluk dönemlerinizin- köklerine inmeye başlarsınız. Ve daha fazla uyanık ve canlı hale geldikçe, daha derin bir doyum hissetmeye başlarsınız!

Geçmişte sürekli olarak sizin karmaşık güvenlik, duyum

ve güç bağımlılıklarınızı en az rahatsız edecek insanları bulmaya çalıştınız. Ancak, çok az çekim hissettiğiniz bir kişi belki bazı bağımlılıklardan kurtulmanıza en çok yardımcı olacak öğretmeniniz olabilir. Genellikle hayatınızdan dışlayacağınız birisiyle ilişki kurarak bağımlılıklarınız üzerinde çalışırsanız, daha hızlı gelişirsiniz. O kişi her ne yaparsa yapsın kendi merkezinizde (olumlu veya olumsuz duygular hissetmeden, nötr ve dengeli, öz varlığınızın doğasına uygun davranarak) kalabildiğinizi gördüğünüzde, geçmişte hissettiğiniz ayrılığı yaratan bağımlılıkları yeniden programlamış olduğunuzu bilirsiniz. Ve ilişkiyi kendi gelişiminiz için sürdürmüş olsanız da, diğer kişiye kendi hızlı gelişimi için kullanabileceği değerli deneyimler sunmuş olursunuz (örneğin, koşulsuz olarak sevilme deneyimi). Ayrılık duygusu yaratan bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, sizi bir arada tutan bir sevgi ve bir' lik duygusu geliştirebilirsiniz. Ya da bu zamanı bir başka biçimde harcamayı tercih edebilir (ve bu tercihiniz gelişiminiz için daha verimli olabilir) ve o bireyle gelecekte daha az birlikte olabilir (veya hiç birlikte olmayabilirsiniz).

Çevrenizdeki herkes ve her şey sizin öğretmeninizdir. Eğer çamaşır makineniz bozulmuşsa, kabul edilemez olanı sükûnetle kabullenme yeteneğiniz kontrol edilmektedir. Eğer siz makinelerinizin daima çalışmasına *bağımlıysanız*, acı çekeceksinizdir. Eğer onların iyi çalışmalarını *tercih ediyorsanız*, rahatsızlık duygunuzu bir makineyi onarmanın burada ve şimdi realitesinin üstüne yükleyerek sorunu şiddetlendirmezsiniz.

Her şeyi yüksek bilince doğru gelişiminizde bir adım olarak deneyimlediğinizde, anbean bilinç akışınız ilginç ve *gerçek* hale gelir. Çok geçmeden hemen her zaman kendinizi huzurlu ve sevecen hissetmeye başlarsınız. Bu, bilincinizin size On İki

Yolu daha ustalıkla kullanmakta olduğunuzu söylemesi, adeta "Devam et, iyi gidiyorsun!" demesidir.

6

ŞİMDİ BURADA OLMAK

On İki Yolun ilginç bir veçhesi, onlardan herhangi birini derinlemesine ve tam olarak izleyebilirseniz, hemen hepsini kullanıyor olacağınızdır. Onlar sistematik olarak birbirine bağlıdır ve bu onları uygulamanızı kolaylaştırır. Tüm Yollar sizi yaşamınızın şimdiliğine uyum sağlayacak şekilde yeniden programlasa da, Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Yollar sonsuz şimdi anında yaşamayı öğrenmek için özellikle yararlıdır.

DÖRDÜNCÜ YOL

Ölü geçmişe veya hayali geleceğe dayanan taleplerin ve beklentilerin bilincime hükmetmesine izin vermediğim sürece, burada ve şimdi' den zevk almak için ihtiyaç duyduğum her şeye sahip olduğumu daima hatırlıyorum.

Eğer yaşamınızın her burada-ve-şimdi anından zevk almıyorsanız, bunun nedeni (arzular, bağlılıklar, talepler, beklentiler, duygusal programlama, hayatın size nasıl davranması gerektiğiyle ilgili modeller olarak da bilinen) bağımlılıklarınızın sizi ölü geçmişte ya da hayal edilen gelecekte yaşatmasıdır. Onlar sizin *şimdi burada olmanızı* engeller. Yaşamınızda var olan tüm şey *sonsuz şimdiki andır* ve bu "şimdi" deneyimi kafanızdaki program tarafından yaratılır.

Çoğu insan sürekli olarak geçmişte yaptıkları veya gelecek için plânladıkları şeylerden söz ederek kendilerini düşük bilinç düzeylerinde tutar. Geçmişten söz ederek oyalanmamak ve bilincinizin geçmiş üzerinde durmasına izin vermemek en

iyisidir, çünkü sürekli düşünüp durmak ve onlar hakkında konuşmak şimdiki anı tam olarak yaşamanızı engeller.

Sürekli olarak geleceği düşünerek de kendiniz için en iyi geleceği yaratamazsınız. Eğer şimdi burada yapabileceğiniz bir şey varsa onu yapın. Gereken şeyi yaptıktan sonra bilincinizi geleceğe dair düşüncelerle doldurmanıza hiç gerek yoktur.

Sorunlarınızın gerçek çözümleri kendinizi bağımlılıklarla huzursuz etmeyi bırakıp çevrenizdeki insanlara ve durumlara *tam olarak uyumlandığınızda* gelir. Bilinçli-farkındalığınız bedeninizi, zihninizi ve çevrenizdeki insanları ve durumları içinizdeki derin, sakin bir yerden izlediğinde, anlamanız gereken her şeyin içinizde sezgisel olarak ortaya çıktığını görürsünüz. Çevrenizdeki yaşam nehriyle birlikte akmak için yapmanız gereken şeyi tam olarak gösteren içgörüler edinirsiniz.

Siz ancak *yaşamınızda olup bitenleri anında duygusal olarak kabul ettiğinizde* şimdi burada olabilirsiniz. Eğer bir şeyi değiştirmek istiyorsanız, iyi, onu yapın. Ve bilinciniz duygusal karışıklıktan arî olduğunda gerçekten etkili değişiklikler yapabilirsiniz. Harika biyo-bilgisayarınızın tüm kaynaklarını istediğiniz yönde kullanabildiğiniz için şimdi daha algılayıcı ve güçlü olursunuz.

Örneğin, otomobilinizin bir lastiği patladığında, siz lastiğe lanet edebilir, onu size satana kızabilir, yapmanız gereken ekstra masrafa içerleyebilir ya da bağımlılıklarınızın huzur ve sükûnetinizi bozmasını önleyebilirsiniz. Sonuçta, patlak lastik yaşamınızın burada ve şimdi'liğinin bir parçasıdır. Siz gerginleşerek sadece durumu nahoş hale getirirsiniz. Lastiklerinizin patlamamasına bağımlı olmayın, bağımlılığı çok doğal bir *tercih* düzeyine çıkarın, lastiklerinizin şişkin kalmasını ve size daha uzun süre hizmet etmesini tercih edin. Bir lastik patladığında, sadece kabul edilemez olanı kabul edersiniz. Bunun

yaşamınızdaki bir burada ve şimdi realitesi olduğunu fark edersiniz. Lastiği kaybetmiş olsanız da, huzur ve sükûnetinizi kaybetmek ya da çevrenizdeki insanların bağımlılık kalıplarını zorlayacak, gerginlik ve endişe hissetmelerine neden olacak titreşimler yaymak zorunda değilsinizdir.

Huzur, sayesinde etkili bir biçimde yaşadığınız amaç ve araçtır. Yaşadığınız anın, şimdinin tümüyle farkında olduğunuzda, her andan zevk almak için daima yeterince şeye sahip olduğunuzu keşfedersiniz. Şimdiye kadar her an mutlu olmamanızın tek nedeni bilincinizi sahip olmadığınız bir şeyin düşünceleriyle doldurmanız ya da sahip olduğunuz, ama yaşamınızın akışına artık uygun olmayan bir şeyi tutmaya çalışmanızdı. Burada ve şimdi (geçmiş ve gelecek değil), sizinle çevrenizdeki insanlar ve durumlar arasındaki en iyi iletişim ve etkileşim kalıbının anahtarıdır.

Burada ve şimdi'nin anlamı bir Zen öyküsünde güzelce tasvir edilir: İki kaplan tarafından kovalanan bir keşişin kaçışı bir uçurumun kenarında son bulur. Keşiş geriye baktığında kaplanların ona yetişmek üzere olduğunu görür. Uçurumdan aşağı sarkan bir sarmaşığı fark eder ve hemen ona tutunarak aşağıya inmeye başlar. Daha sonra, aşağıya baktığında, iki kaplanın onu uçurumun dibinde beklediğini görür. Yukarı bakar ve orada da iki farenin sarmaşığı kemirdiğini fark eder. Tam o sırada, ulaşabileceği bir noktada güzel bir çilek görür. Onu alıp yer ve tüm yaşamı boyunca yediği bu en lezzetli çileğin tadını çıkarır!

Ölüme sadece birkaç dakika kaldığı halde, bu bilge keşiş burada ve şimdi'nin tadını çıkarabilmişti. Yaşam bize sürekli olarak "kaplanlar ve çilekler" gönderir. Ama çileklerin tadını çıkarmamıza izin veriyor muyuz? Yoksa değerli bilincimizi kaplanlar yüzünden üzülüp endişelenmek için mi kullanıyoruz?

Keşişin fiziksel tehlikeye en zeki biçimde karşılık verdiğine dikkat edin. O kaplanlardan kaçtı, hatta bir sarmaşığa tutunarak uçurumdan aşağı inmeye çalıştı. Ve bunu yapmış olarak, yaşamın ona sunduğu şeyin tadını çıkarmak için tamamen burada ve şimdide kaldı. Ölüme birkaç dakika kaldığı halde, gelecekle ilgili düşüncelerin onu korkutmasına izin vermedi. Yapabileceği her şeyi yaptıktan sonra, değerli bilincini yaşamının her anından tam olarak zevk almakta kullandı.

"Korkak bir insan bin kere, cesur bir insan bir kere ölür" diye bir deyiş vardır. Hepimiz için, ölüm geleceğimizin bir parçasıdır. Ama varoluşçuların "yaşayan ölü" dedikleri şey olmak zorunda değiliz.

Güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarımızı tehdit ettiğini düşündüğümüz şeyleri daima bulabiliriz. Ya da gereken eylemi bilinçli olarak yapabilir ve sonra dikkatimizi zevk alabileceğimiz her şeyden zevk almaya yöneltebiliriz. *Eğer sahip olduklarımızdan zevk alıyor ve sahip olmadıklarımız için üzülmüyorsak, daima mutlu olacak kadar çok şeye sahibizdir.*

BEŞİNCİ YOL

Yaşadığım her şeyin tüm sorumluluğunu burada ve şimdi üstleniyorum, çünkü eylemlerimi yaratan ve çevremdeki insanların tepkilerini etkileyen benim kendi programımdır.

Her ne zaman mutsuz olsanız, duygularınız size insanların ve durumların biyo-bilgisayarınıza programladığınız bağımlılık kalıplarını tatmin etmediklerini söylemektedir. Ama siz kendinizle genellikle böyle gerçekçi biçimde konuşmazsınız. *Onun yerine, mutsuzluğunuz için kendi dışınızdaki birisini ya da bir şeyi suçlarsınız.* "Mary beni kıskandırıyor" veya "Bill beni çıldırtıyor" gibi şeyler söylersiniz. Ama gerçekte

olan şudur: Birisi sizin bağımlılık kalıplarınıza uymayan şeyler yapmakta *ve bağımlılıklarınız sizi mutsuz etmektedir.* Siz burada ve şimdi tüm duygularınızın sorumluluğunu üstlendiğinizde, hissettiğiniz mutsuzluk için diğer insanları ve durumları suçlamazsınız. "Başkalarını" suçlamanın bir kaçış olduğunu idrak edersiniz. Siz kendi kendinizi mutsuz ediyordunuz!

Sadece kendiniz tarafından "itilip kakılabileceğinizi" idrak ettiğinizde, kendini dünya tarafından "itilip kakılıyor" olarak gören mekanik, bilgisayarımsı bir kişi olmaya son verebilirsiniz. Duygusal programınız ile çektiğiniz ıstırap arasındaki bağlantıyı görmeye başlarsınız. O zaman bu konuda bir şeyler yapmaya, kendinizi yeniden programlamaya başlarsınız.

Zihniniz sizin dünyanızı yaratır. Beklentileriniz, talepleriniz, umutlarınız, korkularınız, bağımlılıklarınız, güdüleriniz, geçmiş deneyiminiz, dil sisteminiz, bireysel fikir birikiminiz, teorileriniz, entelektüel donanımınız, duygularınız, sinir sisteminizin yapısı ve işleyişi ve tüm bedeninizden gelen geribildirim *karmaşık bir biçimde etkileşerek algılarınızı* -çevrenizdeki insanlardan ve diğer şeylerden duyularınız vasıtasıyla aldığınız enerjilerle yarattığınız "tablo"yu- *üretir.* Böylece, algılarınız gözlemcinin ve gözlemlenenin ortak bir fenomenidir.

Çevrenizdeki insanlardan ve diğer şeylerden -gelen duyusal veriyi işlemden geçirişinizi sürekli olarak değiştiren- bir geribildirim alırsınız. Örneğin, sevecen bir kişi sevecen bir dünyada yaşar. Sevecen bireyler anbean (şimdi ve burada) yaşarken, yumuşak, kabullenici bilinçleri *çevrelerindeki insanlar tarafından yansıtılır.* Bir atasözünün bize hatırlattığı gibi, "Yumuşak bir yanıt öfkeyi yok eder."

Benzer bir biçimde, saldırgan bir kişi saldırgan bir dünyada yaşar. Eğer siz katı kalpliyseniz, eğer başkalarını kendinize rakip olarak görüyorsanız, genellikle yüzeysel bir neza-

ket gösteriyor, ama işler *sizin* istediğiniz gibi gitmediğinde öfkeli, alaycı ve düşmanca davranıyorsanız, *çevrenizde aynı özelliklere sahip olan insanlar yaratırsınız.* Başka bir deyişle, Dördüncü (ya da daha yüksek) Bilinç Merkezinde yaşayan insanlarla birlikte olduğunuz zamanlar hariç, sizin etkileriniz (eylemleriniz) çevrenizdeki insanların tepkilerini yaratır. Bilinçli varlıklar, çevrelerindeki dram (oyun) ne kadar gerilimli olursa olsun, sevecen ve kendi-merkezlerinde kalırlar.

Böylece, dünya size aynalık yapar. Huzurlu bir insan huzurlu bir dünyada yaşar. Öfkeli bir insan öfkeli bir dünya yaratır. Yardımsever bir insan başkalarında yardımsever bir enerjinin ortaya çıkmasına neden olur. Dostça davranmayan bir insan er ya da geç hiç dostça karşılık vermeyen insanlarla karşılaşır. Mutlu bir insan -mutsuz insanlar bile mutlu bir insanla birlikteyken geçici bir mutluluk yaşadıkları için- dünyanın mutlu insanlarla dolu olduğunu görür!

Bazen insanlar size zıt bir görüntüyle aynalık ederler. Siz bir kutupluluğun bir yanına bağımlı olduğunuzda, çevrenizde zıt kutupluluğu yaratabilirsiniz. Örneğin, eğer siz saplantı ve bağımlılık derecesinde düzenliyseniz, çevrenizdekiler genelde olduklarından daha düzensiz ve dağınık olabilirler. Öte yandan, eğer siz bağımlılık derecesinde dağınıksanız, çevrenizdeki insanlar buna daha düzenli davranarak karşılık verebilirler. Sizin programınızın kutupluluğu ilişki ve etkileşime girdiğiniz insanlarda zıt bir ego tepkisine yol açabilir.

Bilinciniz geliştikçe, çevrenizdeki herkesin bilincini yarattığınız yüzlerce yolu fark etmeye başlarsınız. Elbette, onlar da karşılıklı olarak, anbean sizin bilincinizin içeriğini belirlemekte bir rol oynarlar. Gerçekte olup bitenleri açıkça gördüğünüzde, bu bilinç geribildirimi ince bir kozmik mizah sunar.

Kutupluluklarınızı anladığınızda ve onlardan kurtuldu-

ğunuzda, herkesi daha derin bir varoluş düzeyinde -benzer olduğumuz ve bir'liği yaşadığımız düzeyde- algılamaya başlarsınız. Bağımlılıklarınızdan kurtulduğunuzda, başkalarının da bağımlılıklarından kurtulmalarına yardımcı olursunuz.

Böylece, öngörüleriniz ve beklentileriniz, öngörüldükleri için gerçekleşir. Bilinciniz dünyanızı yarattığından, dünyanızı değiştirmek için yapmanız gereken tüm şey bilincinizi değiştirmektir! Bu güzel, sevinçli bir dünyada yaşamanın *tek yoludur*. Siz daha sevecen, bilinçli bir varlık olmak için On İki Yolu kullanmayı öğrendikçe, kendinizi bir sevecen, bilinçli varlıklar okyanusunda yaşar bulursunuz. Başkalarını değiştirmeye çalışmadan, onların daha sevecen ve bilinçli olmalarına azami ölçüde yardımcı olan bir biçimde davranıyor olursunuz.

ALTINCI YOL

Kendimi burada ve şimdi tamamen kabul ediyor ve (duygu-destekli bağımlılıklarım da dahil olmak üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi yüksek bilince doğru gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu daha önce yaşamınızda kabul edilemez olarak gördüğünüz şeyi burada ve şimdi *duygusal olarak kabul etmenize* dayanır. Kabullenme, mevcut algılarınız yüzünden içinizde duygusal çatışma yaratmayacağınız anlamına gelir. Duygusal kabul hayatınızın geriye kalanını belirli bir kişiyle ya da belirli bir durumda yaşamak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Siz yapmayı tercih ettiğiniz herhangi bir şeyi yapmakta özgürsünüz, ama eylemlerinizin sonuçlarına bağımlı olmamalısınız. Birisi "egonuzu inciten" bir şey yaptığında, *eğer* o kişiyi hangi bağımlılıkları-

nızı yeniden programlamanız gerektiğini keşfetmenizi sağlayan *bir öğretmen olarak görürseniz*, en hızlı şekilde gelişirsiniz.

Siz hissettiğiniz ve yaptığınız her şeyi dünya denen tiyatro sahnesinde vuku buluyor olarak bilinçle deneyimlediğinizde, yaşamaktan gerçekten zevk alırsınız. Kendinizi ve başkalarını yaşam oyunundaki aktörler olarak görürsünüz. Ama gerçek *siz,* bedeniniz veya zihniniz değildir. Siz aktör değilsiniz. *Gerçek siz bilinçli-farkındalığınızdır.* Ve bilinçli-farkındalığınız tüm gösteriyi seyirci olarak izlemekte ve incelemektedir. Shakespeare şöyle yazmıştır:

Tüm dünya bir sahnedir,
Ve tüm insanlar sadece oyunculardır;
Onlar sahneye girer, rollerini oynar ve çıkarlar,
Ve bir insan kendi zamanında birçok rol oynar.

Kendinizin ve diğer insanların yaşam oyunlarını seyirci olarak, geniş görüş sağlayan bir konumdan izlediğinizde, bağımlılıklarınızı daha açıkça görmenize olanak veren bir mesafe kazanmış olursunuz. O zaman yaşam sahnenizde sergilemek zorunda olduğunuz bağımlılık oyunlarını daha kolayca tamamen kabul edebilirsiniz. Ve her şeyi yüksek bilince doğru gelişiminizin gerekli bir parçası olarak bilinçli biçimde yaşamaktan büyük bir sevinç duyarsınız.

Sevgiyi Yaşama Yolunda gelişmek için, kendinizi adeta askerî bir dikkatle incelemek ve eleştirmek zorunda değilsiniz. Sadece her şeyi kabullenici, rahat ve *bilinçli* bir biçimde yaşayın ve her deneyiminizin yüksek bilince doğru -buradaki ve şimdiki- gelişiminiz için mükemmel olduğunu idrak edin. Anbean bilinç akışınızı *bilinçli olarak* yorumlamak için Sevgiyi Yaşama Yollarını kullandığınızda, bağımlılıklarınız yavaş yavaş yok olur. *Nehrin akışını zorlamayın, sadece* -On İki Yolun geniş görüş noktasından- *nehri bilinçli olarak yaşayın.*

7

BAŞKALARIYLA ETKİLEŞİME GİRMEK

Yüksek bilincin yolu yaşamı yönlendirmek (manipüle etmek) değil, akmaktır. Akmak, çevremizdeki kuvvetlerle birlikte hareket etmek, çevremizdeki insanların ve diğer şeylerin titreşimleriyle uyum içinde olmak demektir. Akmak, yaşamımızda eksik olan sevgiyi, güzelliği ve huzuru bulmamıza olanak verir. Ama nasıl mutlu olacağımızla ilgili çocukluğumuzda öğrendiğimiz modellere dayanarak akmak olanaksızdır, çünkü bağımlılıklarımızın kölesiyken akamayız ya da uyumlu olamayız. Bağımlılıklarımız bizi kendimizi ve başkalarını yönlendirmeye zorlar. Oysa zihinleri ve bedenleri yapısal gelişimini tamamlamış yetişkinler olarak, yaşam nehrinde güzel ve sevecen bir biçimde akma potansiyeline sahibizdir.

YEDİNCİ YOL

Herhangi bir derecede saklanmak beni diğer insanlardan ayrılık illüzyonu içinde tutacağı için, en derin duygularımı tümüyle ifade etmeye gönüllü olarak, kendimi içtenlikle tüm insanlara açıyorum.

Tüm bağımlılıklarınızı tercih düzeyine yükseltmeye (ya da onlardan tamamen kurtulmaya) başladığınızda, artık diğer insanlardan saklayacak bir şeyinizin olmadığını keşfedersiniz. O zaman, herkesle tam olarak ne yaşadığınızı konuşabilmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Bağımlılıklardan kurtularak yüksek bilince doğru geliştikçe, oynadığınız (para oyunu, güvenlik oyunu, erkek-kadın oyunu, itibar oyunu, güç oyunu,

bilgi oyunu, uzmanlık oyunu gibi) oyunlardaki tüm aldatıcı özne-nesne yönlendirmesini (manipülasyonunu) bırakabilirsiniz. Bilinçli olarak ve sevgiyle oynadığınızda bunlar güzel oyunlar olabilir, ama bağımlılıkla oynadığınızda, onlar ıstırap ve mutsuzluk üretir.

Herkese karşı tamamen açık ve dürüst olmadığınızda, duygularınızın bir bölümünü gizlemeye çalıştığınızda, diğerlerinden ayrılık illüzyonunu sürdürürsünüz. Herkes güç, duyum ve güvenlik bağımlılıklarına yakalanmış durumda değil mi? Diğer insanları şoke edecek kadar korkunç arzularınızın ve duygularınızın olduğunu mu sanıyorsunuz? Yoksa hepimiz gerçekten bir değil miyiz? Onun kendimizden kaynaklandığını algılamamış olsak da, hepimiz içimizin derinliklerinde -huzurlu ve sevecen olmamızı engelleyen ve- kendimizden kaynaklanan bu ıstırabı ve yalnızlığı deneyimlemişizdir. Hepimiz yaşamımızın şu veya bu döneminde benzer zor durumlara düşmüşüzdür.

Bu yalnızlık duvarını aşmanın yollarından biri diğerleriyle iletişim kurarak kendinizi ifade etmektir: "İşte bağımlılıklarımın şimdi bana hissettirdikleri budur. (Bağımlılıklarım da dahil olmak üzere) kendimi huzurlu, sevecen bir yüksek bilince doğru ilerleyen bir yolculukta olarak kabul ediyorum."

Oldukça sürekli olarak yüksek bilinç halleri yaşayan birisiyle birlikteyken, onun sizin şimdi bulunduğunuz yeri koşulsuz olarak kabul edeceğinden emin olabilirsiniz, çünkü o da aynı yoldan geçmiştir ve size yardımcı olmayı tercih eder. Eğer rahat olur ve çevrenizdekilerle gerçek bir iletişim kurabilirseniz, (bağımlılıklarınız bunu bazen biraz zorlaştırsa da) en hızlı şekilde gelişebilir ve yolculuktan çok zevk alabilirsiniz.

Kendinizi açıp insanların sizi her yanınızla görmelerine izin verebilmeniz kendinizi çok iyi hissetmenizi sağlar. Onların o zaman oynadıkları oyunu hızla bırakıp, sizi -daha önce

özdeşleştiğiniz maskeleriniz ve rolleriniz olmadan- kabul edebilmelerine şaşırabilirsiniz. Siz tam olarak hissettiğiniz gibi hissetme hakkına sahipsiniz. Eğer "diğerleri" rahatsız oluyorlarsa, bu onların sorunudur. Tıpkı onların sizin bağımlılıklarınızı bulmanıza olanak veren öğretmenleriniz olmaları gibi, siz de onların -onlara bağımlılıklarını yeniden programlamaları için gerekli deneyimleri sunan- öğretmenlerisiniz.

On İki Yolu sürekli olarak kullandığınızda, bir kişiye en derin duygularınızı iletmek için ona bağırmanız, hırçınca saldırmanız ya da onu tehdit etmeniz gerekmez. İnsanları yargılamanız veya onların haksız olduklarını kanıtlamanız gerekmez. Siz sadece kendi bilincinizden söz edersiniz. "Sen korkunçsun ve ben seni bir daha görmek istemiyorum" demek yerine, "Sen beni bir bağımlılığımla temasa geçirdin ve şu anda seninle birlikte olmak istemeyecek kadar sana kızgınım" diyebilirsiniz. Sadece kendi bilinciniz hakkında konuştuğunuzda, ayrılık illüzyonunu yaratan bağımlılık programı üzerinde çalışmak için kendinize ve diğer kişiye daha iyi bir şans verirsiniz.

Dokuzuncu Yol bağımlılığınızın neden olduğu duygu üzerinde çalışmak için kendinize kısa bir süre vermenizi önerir. Ama eğer bilinç gelişiminizin başındaysanız, ilişkilerinizin daima "ön plânda" olması için çabucak iletişim kurmayı daha önemli bulabilirsiniz. Hatırlayın: *Gizlilik ayırır; açıklık birleştirir.*

Yüksek bilince doğru geliştikçe, birçok şekilde, karmaşık talep ve beklenti kalıpları yaratan gizli "gereklilikler" içeren karmaşık roller oynadığınızın farkına varırsınız. Duygularınızı içtenlikle ve açıkça ilettiğinizde ve yapmakta olduğunuz güvenlik, duyum ve güç dansını ifşa ettiğinizde, "biz"liğe erişmek için daha etkili bir biçimde çalışabilirsiniz. Tercihlerinizi

kendinize ve başkalarına açıkça ifade ederek, bu kapana kıstırıcı oyunlarla genellikle hızla başa çıkabildiğinizi görürsünüz. En derin duygularınızı açıkça iletmenin egonuzun (ve diğerlerinin egolarının) uzun vadede sadece mutsuzluk ve yabancılaşma yaratan bağımlılık programından kurtulmasına yardımcı olduğunu anlarsınız.

SEKİZİNCİ YOL

Başkalarının sorunlarını sevecen bir şefkatle hissediyorum, ancak onlara gelişimleri için ihtiyaçları olan mesajları veren zor durumlarına kendimi duygusal olarak kaptırmıyorum.

Tüm duygusal sorunlarınız bağımlılıklarınız tarafından yaratılır. Yüksek bilince doğru gelişiminiz bu kapanlardan kurtulmanıza bağlıdır. Hâlâ bu otomatik bilgisayarımsı duygusal programa sahip insanlarla ilişki ve etkileşime girdiğinizde, onların sorunlarını sevecen bir şefkatle -ama o zor durumlara duygusal olarak kapılmadan- hissetmeyi öğrenmeniz önemlidir. Şefkatli anlayışa, evet; acımaya ve kederini paylaşmaya, hayır.

Şefkat diğer insanların zor durumlarını hissedip anladığınızda, sessizce şöyle bir titreşim yaymanızdır: "Evet, biliyorum. Ben de aynı şeyleri yaşadım. Böyle hissetmen normal, ancak tüm bunların bir oyun olduğunu görmeye çalış. Yaşam daima 'kaplanlar' çıkaracaktır karşımıza ve biz de onlara karşı elimizden geleni yaparız. Ama hepsinin üstünde, sürekli olarak 'çilekler'in tadını çıkardığımızdan emin olmalıyız. *Eğer tüm dikkatimizi kaplanlara vermezsek,* burada ve şimdi'nin tadını çıkaracak kadar yeterince çilek daima vardır!"

Şefkat diğerlerinin yaşamlarında burada ve şimdi olanı reddederek kendi içlerinde yarattıkları dualiteyi ve ayrılığı anlamanız, ama onların dokunaklı dramlarına (oyunlarına)

kendinizi kaptırmamanız anlamına gelir. Şefkat diğer insanlarla birlikteyken kendi merkezinizde, yüksek bilinçte ve sevecen kaldığınızda onlar için en çok şeyi yapabileceğinizi idrak etmeniz anlamına gelir; çünkü onlar kendi bağımlılıklarını yaşamakta, onlar yüzünden ıstırap çekmekte ve yaşamın onlara sunduğu mesajları -İnşallah- almaktadırlar. Şefkat, sizin onları gerçekten sevdiğiniz ve onlara -güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızın neden olduğu bir zorunluluk veya suçluluk duygusuyla değil- gerçek bir sevgiyle hizmet ettiğiniz anlamına gelir.

Siz duygusal olarak vermeye gücünüzün yetmeyeceği armağanlar vermemeyi öğrenirsiniz. Birisine yardım ettiğiniz için içerlediğinizde, bu zorunluluk, dualite ve ayrılık yaratır. Böyle bir yardımda bulunmaya psikolojik olarak gücünüz yetmez ve karşınızdakinin de o yardımı almaya gücü yetmez. Eğer "suçluluk" duygusundan kurtulmak için ya da "yapmanız gerektiğini" düşündüğünüz için birisine yardım ederseniz, bunun kişisel mesafe ve ayrılık bedeli çok yüksek olur.

Birisine, kendiliğinden akan sevgi yerine, zorunluluk ya da görev duygusuyla yardım ettiğinizde, sizin yardımınıza ihtiyaç duyduğu için o kişiye içerleyebilirsiniz. Bu olumsuz duygular o kişinin gerçek burada-ve-şimdi ihtiyaçlarına duyarlı olmanızı ve gerçekten yararlı olacak şeyi yapmanızı ve söylemenizi engelleyebilir. Çoğu kez, birini sevecen bir biçimde dinlemeniz, ona verebileceğiniz bir öğütten daha yararlıdır.

Birisine sevgi ve bir'lik duygusuyla "yardım edebildiğinizde," *bunu o kendinizi iyi hissetmenizi sağladığı için yaparsınız.* Başka bir insanla bir'lik hissettiğinizde, *orada bir verici ya da alıcı yoktur; sadece biz vardır.* Bu bir elin diğerini yıkaması gibidir. Siz sadece enerjinin sizin vasıtanızla akmasına izin vermektesinizdir.

Bağımlılıkların neden olduğu ıstırabın kapanına kısılmış birisiyle birlikteyken, bunu kendi bilinciniz üzerinde çalışmak için bir fırsat olarak kullanırsınız. "Başkaları" için yapabileceğiniz en büyük şey onlarla birlikteyken mutlu ve sevecen kalmaktır. Onların yaşam oyunlarında oynadıkları rol ne kadar trajik olursa olsun, siz yardımcı oyuncu rolüne kapılmazsınız. Bu rolü oynamak onların işidir. Onlar bu rolü (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) seçmiş ve ona sarılmaktadırlar. Onlara bağımlılık kapanlarından kurtulma şansı vermenizin en iyi yolu, onların çok ciddiye aldıkları "şey"e kendinizi duygusal olarak kaptırmamanızdır. Onlar özdeşleştikleri o "şey" değildirler. Her şeyin ardında *biz varız*; her şeyin ardında *Bir* vardır.

Yüksek Bilinç Yasasının öne sürdüğü gibi, oyun "Kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevmek"tir. Koşulsuz olarak sevdiğiniz insanların sayısı artmaya başladığında, onların oynamakta oldukları güvenlik, duyum ve güç oyunlarını fark edersiniz. İnsanların yaşamlarında yaratmakta oldukları sorunlar yığınına "kanayan bir kalp"le karşılık veriyorsanız, karşılaştığınız herkesi sevecek kadar zamana ve enerjiye sahip olamayacağınızı idrak edersiniz.

"Size yardım ediyorum" ya da "Sizi kurtaracağım" gibi düşük bir bilinç dürtüsüyle değil, "Evren bu enerjiyi bana verdi ve bunu aktarmak güzel bir duygu" farkındalığıyla sevdiğinizde, hizmet ettiğinizde ve sevecen enerjinizi akıttığınızda, yaşamınız en doğru biçimde gelişir. Siz daha bilinçli oldukça enerjiniz artar. Ve siz daha bilinçli oldukça, enerjiniz güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınız tarafından daha az tüketilir. O zaman çevrenizdeki insanları sevmeye ve onlara hizmet etmeye akacak sürekli bir enerji akışına sahip olabilirsiniz.

DOKUZUNCU YOL

Algılayıcı, kendi-merkezimde ve sevecen olduğumda özgürce davranıyorum, ama duygusal olarak rahatsız olduğumda ve kendimi sevgiden ve genişlemiş bilinçten kaynaklanan bilgelikten yoksun bıraktığımda, mümkünse bir eylemde bulunmaktan kaçınıyorum.

Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda, düşük bilinç düzeylerine hapsolmuş diğer insanların bağımlılık kalıplarını da harekete geçirirsiniz. O zaman onlar gerginliğinize aynalık yapar, onlara söylemeye çalıştığınız şeyi tam olarak algılayamaz ve anlayamazlar. Siz onların bağımlılıklarını tetikleyeceğiniz için, onlar da sizin içsel çatışmalarınızı yansıtırlar ve bu etkili iletişimi engeller. Siz kendinizin ve diğerlerinin duygularını tahrik ettiğinizde, yaptığınız ve söylediğiniz şeyler huzuru, sevgiyi ve bir'liği yok edici bir biçimde ele alınır. Bir şeyin olabilmesini sağlamak için güç kullanabilirsiniz, ama bu ilgili herkese doğru gelmez. Ve eylemlerinizin gelecekteki sonuçları daha büyük çatışmalara neden olur.

Kötü titreşimler kızamık gibi bulaşıcıdır. Başkalarıyla öfke, içerleme ya da korku ile ilişki ve etkileşime girdiğiniz her defasında, kurtulmak istediğimiz bağımlılıkları biraz daha güçlendirirsiniz. Şu öyküyü bilirsiniz: Bir adam arkadaşını azarlar, arkadaşı eve gidip karısıyla kavga eder, kadın çocuğunun kıçına bir şaplak atar, çocuk da gidip kedisini tekmeler.

Şimdi bunu tersine çevirelim, çünkü iyi titreşimler de bulaşıcıdır. Arkadaşına iltifat eden adam olalım, arkadaşımız eve gidip karısını öpsün, karısı çocuğuna öylesine sevecen davransın ki çocuk kendisinden istenmeden gidip kediye süt versin!

Dünyadaki kötü titreşimler toplamına katkıda bulunmaktan kaçınmak için, fiziksel tehlikeyle karşı karşıya olma-

dıkça, harekete geçmeden önce uyumlanmış, merkezlenmiş ve sevecen olana kadar bekleyin. O zaman anlayışınız ve bilgeliğiniz sizi daha etkili bir eylem yolu seçmeye yöneltebilir. Başlangıçta yapmaya niyetlendiğiniz aynı şeyi yapsanız bile, o şimdi daha fazla başarı şansına sahiptir, çünkü *ilgili herkesin bilinç düzeyi yükselmiştir*. Bir bağımlılıklar oyununu sergilemek yerine, siz, burada ve şimdi hissettiğini ve tercih ettiğini söyleyen uyumlu bir insan olarak iletişim kurmaktasınızdır.

Yedinci ve Dokuzuncu Yollar sizi ilginç ve zor bir duruma sokar. Yedinci Yol size en derin duygularınızı ifade etmenizi söylerken, Dokuzuncu Yol algılayıcı, kendi-merkezinizde ve sevecen oluncaya kadar mümkünse konuşmamanızı söyler. Bu şu anlama gelir: Daima tamamen açık olmaya ve insanlarla iletişim kurmaya hazır olun, ama rahatsız edici bir duyguya yakalanırsanız, tetiklediğiniz savaş-veya-sıvış duygusunu sergilemek yerine, bağımlılığınız üzerinde çalışmak için kendinize biraz zaman verin.

Yüksek bilince doğru gelişiminizin bir bölümü bu iki Yolu ne kadar anlayışlı bir biçimde ele aldığınızla ilişkili olacaktır. Dokuzuncu Yolu, tepkilerinizi gizlemek için ya da -diğer Yollara sizi tetiklediğiniz olumsuz duygulardan kurtarma fırsatı verecek kadar uzun bir süre- tepkilerinizi ertelemek için kullanabilirsiniz. Eğer bilinçli, algılayıcı ve sevecen olmak istiyorsanız, en derin duygularınızı dürüstçe ifade etmeyi uzun süre erteleyemeyeceğinizi daima hatırlayın. İfade edilmemiş duygular beyninizde hızla yayılan bir kanser gibi davranır; onlar algılarınızı çarpıtır, yabancılaşma ve ıstırap getirir. Bu yüzden, Yedinci ve Dokuzuncu Yolları, diğer insanlarla ilişkilerinizde gittikçe daha çok canlılık ve güzellik yaratmak için kullanmayı öğrenmelisiniz.

8

BİLİNÇLİ-FARKINDALIĞIMI KEŞFETMEK

On İki Yol yaşamınızdaki her duygusal soruna tam bir çözüm sunar. Her ne zaman rahatsız edici duygusal dalgalara kapılsanız, bu Yolların sizi kayalıkların etrafından geçirip sakin sulara ulaştırmaya daima hazır olduğunu göreceksiniz.

ONUNCU YOL

Çevremdeki her şeyle birleşmeme olanak veren yüksek titreşimli enerjileri algılamak için rasyonel zihnimin hiç durmayan taramasını sürekli olarak yavaşlatıyorum.

Harika biyo-bilgisayarımız bağımlılıklarımızın hâkimiyetine girdiğinde, bilincimiz dağılır ve rahatsız olur. Bilincimiz o zaman kanaldan kayan, kullanmak istediğimizde kapanan, uyumak istediğimizde bazen kapanmayan, görüntüsü kaybolan ve sadece düşük kanallara ayarlanan bir televizyon gibi olur. Bir televizyonun böyle çalışmasına tahammül edemezdik, ama ne yazık ki çoğumuz zihnimizin düşük kaliteli performansına öylesine alışmışız ki çoğunlukla böylesine bir yetersizliği "normal" olarak kabul ediyoruz.

Onuncu Yolun size rasyonel zihninizin hiç durmayan taramasını yavaşlatmanızı söylemesi ne anlama gelir? Farkındalığınız geliştikçe, rasyonel zihninizin faaliyetinin genellikle güvenlik, duyum ve güç dürtüleriniz tarafından tetiklendiğini idrak etmeye başlarsınız. Siz sahip olduğunuz bir şeyi elinizde tutmaya, sahip olmadığınız bir şeyi elde etmeye ya da istemediğiniz bir şeyden sakınmaya çalışmaktasınızdır. Rasyonel zih-

ninizin güvenlik, duyum ve güç taleplerinizi ve beklentilerinizi "rasyonelleştirmesi" için egonuz tarafından yönetilen bir piyon haline geldiğini keşfedersiniz. Rasyonel zihninizin diğer insanlara söylemek için tasarladığı birçok "zekice" şeyin aslında -"biz" olmanızı engelleyen- ayırıcı ve yabancılaştırıcı karşılıklar olduğunu görmeye başlarsınız.

Taşıdığınız bağımlılıkların ağır yükünü azalttığınızda, rasyonel zihniniz gittikçe sessizleşir; içgörünüz, algı açıklığınız ve anlayışınız artar. Söylediğiniz ve yaptığınız şeylerle ilgili -daha önce var olmayan- bir seçime sahip olmaya başlarsınız. Bilinç ekranınızdaki değerli boşluk, dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızın tetiklediği acil durum alarmlarıyla işgal edilmediğinde, çevrenizdeki süptil enerjileri fark etmeye başlarsınız.

Sevgiyi Yaşama Yolu, sizi *-bilmeden, mutluluğunuz için gerekli diye programladığınız-* bağımlılıklardan, hedeflerden ve beklentilerden özgürleştirerek, yüksek bilincin güçlü âleminde yaşamanıza olanak verir. Çünkü biyo-bilgisayarınızın yapısı ve işleyişi öyledir ki, bu bağımlılık programı sizin düşüncelerinizi, fikirlerinizi ve sözlerinizi ısrarlı ve hükmedici bir biçimde tetikler.

Bağımlılıklar yerine tercihler geliştirmek rasyonel zihninizi çalkalanma ve tarama hali içinde tutmaz, çünkü tercihler peşine düşülen ve sizi huzursuz kılan hedefler değildir. Tercihlerle, günlük yaşamınızın şimdiliği içinde akarsınız. Her ne zaman burada-ve-şimdi size bir seçim sunsa, tercihlerinize en çok uyanı seçersiniz. Ama her iki şekilde de her şey pekâlâ gelir. Rasyonel zihniniz huzursuz, çabalayıcı bir faaliyete girecek şekilde uyarılmamıştır. Tercihler yaşamınızda burada ve şimdi ile temasta kalmanıza izin verir. Onlar zihninizin -o en sonunda bilincinizin güçlü, sessiz, odaklanmış, huzurlu, etkili

hizmetkârı olarak çalışana kadar- gittikçe sakinleşmesine olanak verir.

Böylece, Sevgiyi Yaşama Sistemi gerginlikleri, endişeyi ve çatışmayı aşıp tüm yaşamın akıcı bir kabulüne erişmenizi sağlayabilir. Düşük bilinç düzeylerinden kaçışınız rasyonel zihninizin huzursuz taramasından kurtulmanıza yardımcı olur, böylece içinizdeki o derin, sakin yerle sürekli temasta olur ve yaşam oyununu oradan dingin, sevecen ve mutlu bir biçimde izlersiniz.

ON BİRİNCİ YOL

Yedi Bilinç Merkezinin hangisini kullandığımın sürekli farkındayım ve tüm bilinç merkezlerini açtıkça enerjimin, algı açıklığımın, sevgimin ve iç huzurumun arttığını hissediyorum.

Yedi Bilinç Merkezi (9. Bölüm'de açıklanacaktır) yaşamınızın her anında yüksek bilince doğru yolculuğunuzun tam olarak neresinde bulunduğunuzu size söyleyebilecek yedi-basamaklı bir ölçekten oluşur. Yedi-basamaklı bilinç ölçeğini kullanarak, anbean yaşam oyununu aydınlığa kavuşturur ve hayatınıza gerçekçilik ve derinlik katarsınız. Bilinciniz üç düşük merkezde bulunduğunda, enerjinizin, sevginizin, içgörünüzün ve iç huzurunuzun azalıp çoğaldığını, yani değişip durduğunu keşfedersiniz. Bilincinizi yükseltmeyi öğrendikçe, muazzam bir enerjiyi ortaya çıkarırsınız. Herkesi koşulsuz olarak sevebilmekten ve kabul edebilmekten zevk alırsınız. Daha yüksek bilinç merkezlerine doğru gelişmenize izin vererek, hayatta hep aramış olduğunuz güzel iç huzurunu bulursunuz.

Sevgiyi Yaşama Yolunda biz tüm merkezleri bütünleştirmeye çalışırız. *Yaşamınızdaki her şeyin tüm merkezlerde veçheleri vardır.* Siz üç düşük merkez olan Güvenlik, Duyum ve

Güç Merkezleriyle meşgul olmaktan ilk kez kurtulduğunuzda ve bilincinizi koşulsuz Sevgi ve Bolluk Merkezlerini içerecek şekilde yükselttiğinizde, yüksek bilince doğru gelişiminizi başlatırsınız. Sonra yaşam oyununuzu Bilinçli-farkındalık Merkezinden izlemeye başlarsınız. Yaşam oyununuzu bu yüksek merkezden görerek, daha düşük beş merkezdeki tüm düşünce ve eylemlerinize tarafsız bir biçimde tanık olabilirsiniz. Bilinç gelişiminin sonraki aşamasında, insan Bilinçli-farkındalık Merkezini de aşarak Yedinci Merkeze, yani Kozmik Bilince erişir. Bu, insanın kişisel sınırları ortadan kaldırdığı ve kendisini kuşatan dünyayla birleştiği huzurlu bir yerdir.

ON İKİNCİ YOL

Kendim dahil herkesi burada koşulsuz sevgi ve bir'liğin yüksek bilincine ulaşma hakkını kullanmak için bulunan, uyanan bir varlık olarak algılıyorum.

Kendiniz dahil, karşılaştığınız herkes açık algılama, bilgelik, etkililik, huzur ve sevgi kapasitesine sahiptir. *Bizler eşit varlıklarız.* Ama insan yüksek bilince erişmek için bilinçli olarak çalışmadıkça, onun içindeki bu gizli ışık onu ayrı ve tecrit olmuş tutan bağımlılık oyunları tarafından boğulabilir. Eğer kendimiz dahil herkesi uyanışa giden yolda yol arkadaşları olarak görürsek, bu hem bizim hem de diğerlerinin yüksek bilinç yolculuğuna çok yardımcı olacaktır.

Yaptığımız her şeyin *sevgiyi ve bir'liği bulmak için yapılan becerikli veya beceriksiz bir girişim olduğunu* idrak etmeye başlarız. Birisi size bağırsa ya da vursa bile, o aslında sizi onun bağımlılık kalıbına uyabilmeniz -ve böylece onun sizi kendi koşullu tarzında sevmesine izin vermeniz- için yönlendirmeye çalışmaktadır. Egonuz insanların burada-ve-şimdi ey-

lemlerini derinlemesine görmenize izin verdiğinde, herhangi bir insanın yapabileceği, sizin yaşamınızın bir anında yapmamış veya yapmak istememiş olduğunuz hiçbir şeyin olmadığını idrak edersiniz. *Biz birbirimizden o kadar farklı değiliz.* Egomuz ve rasyonel zihnimiz, diğer insanları hatalı çıkarmak ve böylece kendimize hayalî bir üstünlük sağlamak için, bizi sürekli diğerlerini yargılar halde tutar. Bilinçli bir varlık, içgörüden ve derinlemesine görmekten kaynaklanan bir şefkatle, sadece herkesin uyanışa giden yolda olduğunu görür. Biz kendimizi kabul ederek ve severek başkalarını da sevmeyi öğreniriz. *Bunun tersi de doğrudur*; yani kendimizi kabul edemez ve sevemezsek, başkalarını da sevemeyiz.

Bilincimizde kendimizi diğerlerinden ayırmak için kullandığımız (iyi ve kötü gibi) yargılayıcı terimler yerine, en basit ve en yararlı ahlâki ölçünün her şeyi ayrılık ve bir'lik dereceleri olarak görmek olduğunu idrak edersiniz. *Sizi diğerlerinden ayıran düşünceleri ve eylemleri* ahlâki ölçeğin alt bölümünde görürsünüz. *Sizi diğerleriyle birleştiren düşünceler ve eylemler* ölçeğin üst kısmında yer alır. Her şeyi "iyi" veya "kötü" diye etiketlemek yerine, düşüncelerinizin ve eylemlerinizin sizi *diğerlerine karşı duygularınızda* ne derece ayırdığını ya da birleştirdiğini belirlemek için içgörünüzü kullanırsınız. Kendinizi ayrı hissetmenize neden olan şey gelişme yolunuzu tıkar, yaşamınızın başarılı olmasını engeller; sevgi ve birlik hissetmenize neden olan şey ise enerjinizi çevrenizdeki dünyanın enerjileri ile uyumlu kılmanıza izin verir. Her ne zaman bir şeyi yapıp yapmama konusunda kuşku duyarsanız, *onun kendinizi insanlardan daha ayrı mı hissetmenize, yoksa onlara karşı daha sevecen mi hissetmenize neden olduğunu* kendinize sorun.

Yaşamınızda olup biten her şeyi bağımlılıklarınızın bü-

yük oyununun anbean sergilenişi olarak gördüğünüzde, içinizdeki potansiyeli nasıl sürekli olarak bastırıp boğduğunuzu idrak edersiniz. Yüksek bilinç sizin çevrenizdeki insanlarla ve durumlarla akıcı bir uyumu deneyimlemeniz anlamına gelir. Bu, yaşamınızda burada ve şimdi olanı duygusal olarak kabul etmenize izin verir. Yüksek bilinç mistik, metafiziksel, garip bir hal değildir. O bir insan olarak doğuştan hakkınız olan uygulanabilir, güzel bir zihin ve ruh halidir.

9

YEDİ BİLİNÇ MERKEZİ

Sevgiyi Yaşama Sisteminde, yüksek bilince doğru gelişiminizi ölçmenizi sağlayan yedi-basamaklı bir ölçek kullanırız. Bu ölçek, Güvenlik, Duyum ve Güç gibi üç düşük bilinç merkezinden ve Sevgi, Bolluk, Bilinçli-farkındalık ve Kozmik Bilinç gibi dört yüksek bilinç merkezinden oluşmaktadır.

Bu merkezler yaşamınızda burada ve şimdi'nin *özel deneyimini* üreten filtreler olarak çalışır. Gözlerinizden, kulaklarınızdan, diğer duyusal alıcılardan, ayrıca beynin bellek bankasından ve rasyonel zihin tarafından üretilen düşüncelerden biyo-bilgisayarınıza gelen bilgi bu programlar vasıtasıyla işlemden geçirilir. *Bu programlar sizin burada ve şimdi'yi nasıl yaşayacağınızı belirler.* Beyninizin duygusal alanları bağımlılık programınız tarafından istenen çeşitli duyguları tetikler. Bu da enerji akışınızı ve düşünce kalıplarınızı geri besler ve yoğunlaştırır.

Üç düşük bilinç merkezi türümüzün tekâmülünün cangıl aşamasında hayatta kalmak için geliştirilmişti. Genelde, bir hayvandaki veya ilkel insandaki otomatik farkındalık önceliği, gelen bilgiyi önce güvenlik veçheleri, sonra duyum (yiyecek veya seks) olasılıkları, sonra da özdeşleşilen güç sınırlarına yönelik tehditleri açısından kontrol etmektir. Örneğin, bir kedi yemek yerken duyum düzeyinde iş görüyor olabilir, ama beklenmedik bir gürültü onun güvenlik bilincini aktive edebilir ve bu bilinç de hayvanı savaşmaya veya sıvışmaya hazırlar. Tüm bunlar *bilinçli düşünce olmadan, otomatikleşmiş bir biçimde* yapılır.

Yüksek bilinç potansiyelini çocukluğumuzun sonundan itibaren kullanma olanağına sahip olmamıza karşın, çoğunlukla güvenlik, duyum ve güç bilincinin otomatik tepkilerinin kapanına kısılı kalırız. Örneğin, güvenlik programımızı kullandığımızda, *otomatik olarak* korku duygusunu tetikleriz. Arzu ettiğimiz duyumları tadamıyorsak, *otomatik olarak* düş kırıklığı duygusunu tetikleriz. Eğer güç, gurur ya da itibar sınırlarımız ihlâl edilirse, robotlar gibi, anında öfke, düşmanlık, nefret duygularını tetikleriz. Çoğunlukla, şimdi anıyla ilgili kendi bireysel tablomuzu yaratmak için bu filtrelerin ikisini veya daha fazlasını birleştiririz.

Yedi basamaklı bilinç ölçeğinin yararlarından birisi, yaşam oyununuzu bir perspektiften derinlemesine görmenize olanak vermesidir; böylece deneyiminizi yaratmakta kullanmak istediğiniz filtreleri seçebilirsiniz. Bu bilinçli program seçimi küçük bir çocuk ya da bir hayvan için geçerli değildir. Küçük çocuklar ve hayvanlar otomatik programlarının kapanına kısılmışlardır. Yaşam oyununuzu açıkça görmek ondan kurtulmaktır, böylece cangılda yaşamış atalarınızın özne-nesne senaryolarını zorunlu bir biçimde sergilemeniz gerekmez.

Bilinç ölçeğinin güzel bir veçhesi de, ölçekte bir basamak çıktığınız her defasında yaşamınızın size şunları sunmasıdır:

1. Daha fazla enerji.
2. İnsanlarla daha fazla ilişki.
3. Daha fazla zevk.

Üç düşük merkezin önemli bir özelliği, burada ve şimdi'yi yorumlamak için güvenlik, duyum ve güç filtrelerinizi kullanırken yaşamınızdan sürekli olarak zevk almak için yeterince şeye asla sahip olamayacağınızdır. Bu filtreleri yaşamınızda sınırlı gelişmeler sağlamak için kullanabilirsiniz. Ama dünya-

da yaşamış olan milyarlarca insandan hiçbiri sürekli mutlu ve doyumlu olacak kadar *yeterince* güvenlik, tatlı duyum ve güç deneyimlememiştir. *Yeterlilik* deneyimi ancak bilincinizi gittikçe daha çok Dördüncü Merkezden, yani Sevgi Merkezinden üretmeye başladığınızda yaşanır.

Düşük merkezlerin size *yeterli* olanı sağlayamamalarının nedeni, insanlar ve yaşam durumlarıyla ilgili algılarınızı sürekli çarpıtmalarıdır. Bu merkezler koşulsuz olarak sevmenizi engeller ve insanlarla tıpkı sizin gibi varlıklar olarak değil, nesneler olarak ilişki kurmanıza neden olurlar. Zorunlu bir biçimde durumlara koşarak veya onlardan kaçarak enerjiyi boşa harcamanıza neden olurlar. Sizi aynı anda ortaya çıkan, birbiriyle çatışan -ve biyo-bilgisayarınızın ağır duygusal yük için bir şeyler yapmasını gerektiren- birçok bağımlılığa maruz bırakırlar. Tatmin edilmeyen, çatışan bağımlılık talepleriyle aşırı yüklendiğinde, burada ve şimdi'nin deneyimi *bastırma, endişe, depresyon ve can sıkıntısı* ile kasvetli hale gelir. Bu duygular biyo-bilgisayarınız tarafından sizi yavaşlatmak ve -güvenlik, duyum ve güç bilincinizin ürettiği- çatışan talepler, arzular ve beklentilerle kendinizi harap etmenizi önlemek için kullanılır.

Bir cangıldaki yaşamın oradaki canlılara sık sık ani ölüm tehdidi yarattığı hatırlanmalıdır. Bizim mırlayıp duran ve ev halkına çok sevecen davranan güzel beyaz bir kedimiz var. Ancak, bu kedi bahçeye çıktığında, bir köşeye sinerek kuşları izler, sonra onlara sessizce yaklaşır ve becerebilirse onları yakalayıp öldürür. Yakınlardaki kuşların otomatik tepki kalıpları, cangıl programını sergileyen kedinin ölüm-kalım saldırganlığıyla başa çıkabilmelidir.

Biz, yaşama yönelik bu ani tehditle başa çıkabilmek için, binlerce yılda tekâmül etmiş bir sinir sistemine sahibiz. Biz

ani bir ölüm tehdidiyle karşılaşmayalı epey uzun bir zaman olmuş olabilir. Ama cangılda çok koruyucu olan bu savaş veya sıvış mekanizmaları biyo-bilgisayarlarımızda hâlâ işlemektedir. Eğer içinde bulunduğunuz tekne alabora olmuşsa ve en yakın adaya ulaşmak için bir mil yüzmeniz gerekiyorsa, bu mekanizmalar yararlı olabilir. Yaşamınıza yönelik bu tehdit, üç düşük bilinç merkeziniz tarafından işlemden geçirildiğinde, daha önce hiç yüzemediğiniz bir biçimde yüzebilmenizi sağlayacak otonom sinir sistemi tepkilerine neden olur. Ama çevrenizdeki insanlar ve durumlar ile olan normal günlük etkileşimlerinizin yüzde 99'unda, bu korku, düş kırıklığı ve öfke duyguları yaşamınızdan azami zevk ve verim almanıza yardımcı olmaz. Örneğin, eğer birisi sizi eleştirirse, ona öfkeyle karşılık vermeniz size daha fazla eleştiri getirebilir; oysa ilk eleştiriyi bilinçli olarak dinleyip, uygun değilse dikkate almayarak, uygunsa kullanarak, ikinci eleştiriden kaçınabilirdiniz.

Yedi Bilinç Merkezi, kendinizi eleştirmenin ya da bir yetersizlik veya aşağılık duygusu yaratmanın bir başka yolu olarak değil, gelişim araçları olarak kullanılmalıdır. Gününüzü dördüncü düzeyde (bilinç merkezinde) geçirmeye karar vermişken, kendinizi üçüncü düzeyde yakaladığınız için kendinize şiddetle saldırmanız gerekmez. Sevgiyi Yaşama Sisteminin hiçbir bölümü kendinizi zorlamanıza, azarlamanıza, kendinizden -veya başkasından- yakınmanıza neden olan beklentiler yaratacak şekilde bağımlılıkla kullanılmamalıdır.

Sevgiyi Yaşama Yolu, eğer ona bağlı kalır ve anbean nerede bulunduğunuzu sessiz, kabullenici ve meditatif bir biçimde fark ederseniz çok işe yarar. Ve bulunduğunuz yerin burada ve şimdi bilinç gelişiminiz için mükemmel olduğunu, başka bir yerde bulunmanız gerekmediğini hatırlayın. Siz sadece, Sevgiyi Yaşama Yolunun geniş görüş sağlayan bakış açısından

görüldüğü gibi, anbean bilinç akışınızda neyin sürüp gittiğini fark edersiniz. Ve Sevgiyi Yaşama Yöntemlerinden birini kullandığınız her defasında, daha önce kendinizi ve diğerlerini duygusal olarak hırpalamanızla, rahatsız etmenizle sonuçlanan bir durumda artık daha sakin ve sevecen olduğunuzu görürsünüz.

Sonraki sayfada Yedi Bilinç Merkezinin bir özetini bulacaksınız. Eğer yedi-basamaklı ölçeği biyo-bilgisayarınızın her an hangi bilinç merkezinde çalıştığını (onu ille de analiz etmeden) hissedecek kadar öğrenirseniz, bu ölçeğin büyük yardımını görürsünüz.

Sonraki üç bölümde her bilinç merkezinin ayrıntılı tariflerini bulacaksınız.

YEDİ BİLİNÇ MERKEZİ

1. GÜVENLİK MERKEZİ

Bu merkez sizi yiyecek, barınak ya da kişisel güvenliğinizle eşit tuttuğunuz diğer şeylerle meşgul eder. Bu programlama bilincinizi kendinizi güvende hissetmek için dünyadan "yeterince" çok şey alma savaşınız tarafından yönetilmeye zorlar.

2. DUYUM MERKEZİ

Bu merkez, kendinize daha fazla ve daha iyi zevk verici duyumlar ve faaliyetler sağlayarak hayatta mutluluğu bulmakla ilgilidir. Birçok insan için, seks tüm duyumların en çekicisidir. Diğer bağımlılık yaratıcı duyumlar müzik sesini, yemek tadını vb. kapsayabilir.

3. GÜÇ MERKEZİ

Bilinciniz bu merkezde odaklandığında, siz (hiyerarşinin, manipülasyonun ve kontrolün binlerce süptil biçimine ek olarak) insanlara ve durumlara hükmetmekle ve itibarınızı, servetinizi, gururunuzu artırmakla ilgilenirsiniz.

4. SEVGİ MERKEZİ

Bu merkezde, özne-nesne ilişkilerini aşmakta ve dünyayı akıcı kabulün duygusu ve uyumuyla görmeyi öğrenmektesinizdir. Kendinizi herkeste ve herkesi kendinizde görürsünüz. Güvenlik, duyum ve güç oyunlarına hapsolmuş olanların çektikleri ıstırap karşısında şefkat duyarsınız. Herkesi, kendinizi bile, koşulsuz olarak sevmeye ve kabullenmeye başlarsınız.

5. BOLLUK MERKEZİ

Bilinciniz bu merkez tarafından aydınlatıldığında, yaratmakta olduğunuz dünyanın dostluğunu yaşarsınız. Daima kusursuz bir dünyada yaşamış olduğunuzu idrak etmeye başlarsınız. Hâlâ bağımlılıklara sahip olduğunuz derecede, bu kusursuzluk, yaşamın size duygu-destekli taleplerinizden kurtulmak için ihtiyaç duyduğunuz deneyimi sunmasında yatar. Siz bağımlılıklarınızı yeniden programladıkça, bu kusursuzluk yaşamınızda burada ve şimdi'den sürekli olarak zevk almak olarak deneyimlenecektir. Siz daha sevecen ve kabullenici oldukça, dünya size mutlu olmak için ihtiyaç duyduğunuzdan daha fazlasını veren bir "bereket boynuzu" haline gelir.

6. BİLİNÇLİ-FARKINDALIK MERKEZİ

Bilinçli-farkındalığınızın bedeninizin ve zihninizin daha düşük beş merkezde işleyişini izlediği bir merkeze sahip olmak özgürleştiricidir. Bu, bedeninizin ve zihninizin yaşam oyununa yargılamadan tanık olduğunuz yüksek bir merkezdir. Bu merkezlerin merkezinde siz - korkudan ve savunmasızlıktan uzak olan bir yerden- sosyal rollerinizi ve yaşam oyunlarınızı tarafsızlıkla gözlemlemeyi öğrenirsiniz.

7. KOZMİK BİLİNÇ MERKEZİ

Altıncı Bilinç Merkezinde tam olarak yaşadığınızda, benlik-farkındalığını aşıp saf farkındalık haline gelmeye hazır olursunuz. Bu en yüksek düzeyde her şeyle bir olursunuz; sevgi, huzur, enerji, güzellik, bilgelik, açıklık, etkililik ve bir'lik olursunuz.

Sahip olmadığınız şey için üzülmek
sahip olduğunuz şeyi israf etmektir

10

ÜÇ MUTSUZLUK MERKEZİ

Bu bilinç düzeyleri doğru ya da yanlış, iyi veya kötü değildir. Bilincinizin bu yedi düzeyin herhangi birinde bulunmasına özgürce izin vermelisiniz. Siz burada ve şimdi bulunduğunuz yerdesiniz. Sevgiyi Yaşama Yolundaki gelişiminiz, kendinizi ve başkalarını -bağımlılıklarınızı yendiğiniz gelecek bir zamanda değil- şimdi tamamen kabul etmenize bağlıdır.

Gelişiminizdeki sonraki adım için ihtiyaç duyduğunuz duyguları size sunan bağımlılıkları deneyimlemekte olduğunuzu bilerek, şimdi bulunduğunuz yeri kabullenin. Burada ve şimdi'nizi bir atlama taşı olarak sevinçle kullandığınızda, gelişminiz mümkün olan en hızlı biçimde gerçekleşecektir.

İşte yüksek bilince giden yolun, bu büyük serüvenin hangi aşamasında bulunduğunuzu anbean hissetmek için kullanabileceğiniz ölçek:

BİRİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: GÜVENLİK MERKEZİ

Kendinizi güvenli hissetmenizi sağlayan şey nedir? Kendinizi güvensiz hissetmenize neden olan şey nedir? Güvenlik duygularınız duygusal programınız (kendi kendinize içinizden söylediğiniz şeyler) tarafından yaratıldığı için, bu sorulara vereceğiniz yanıtlar yanıltıcı olabilir. Yaşamınızın dış koşulları kendinizi güvenli ya da güvensiz hissetmenizi sağlamaz. *Onlar sadece sizin iç programınızı tetikler.* Hiç parası olmayan bir insan kendini güvenli hissedebilirken, bankada milyonlarca doları olan bir başkası kendini güvensiz hissedebilir.

Dış dünya sizin güvenlik programınıza uymadığında, Güvenlik Merkezi otomatik olarak korku ve endişe duygularını tetikler. Kendinizi güvenli hissetmek için sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz koşulları elde etmeye uğraşarak ne kadar zaman harcadığınızı gözlemleyin. Güvenlik Bilinç Merkezi çok talepkârdır ve bilincinizi yüksek merkezlerden kuvvetle uzaklaştırır.

Güvenlik ya da güvensizlik duygularınızın, zihinsel ve fiziksel olarak olgunlaşmadan önce, bağımlı insanlardan aldığınız duygusal programdan kaynaklandığını anlamaya başladığınızda bu birinci bilinç düzeyinin kapanından kurtulursunuz. Güvenlik için gerekli gördüğünüz şeye *yeterince* sahip olmanın olanaksızlığını da fark edersiniz. Dönen bir tekerlek kafesin içinde umutsuzca koşan bir fare gibi olabilirsiniz. *Daha hızlı koşarak -ya da daha verimli çalışıp kazanarak- ulaşabileceğiniz bir yer yoktur.*

Mantığa aykırı görünen bir biçimde -fiziksel bir düzeyde hemen savaşmanızı veya sıvışmanızı gerektiren bir cangıl durumu içine düşmedikçe- yaşamınızda bir daha asla korkuya yer vermezseniz daha güvende olabilirsiniz. *Bilinç korku tepkisinin yerini aldığında* çok daha güvende olursunuz. Örneğin, eğer işlek bir caddede karşıdan karşıya geçmek istiyorsanız, hızlanan otomobillerden birinin size çarpmasından korkarsanız, bu olasılığı artırırsınız. Oysa gelip geçen arabaların farkında olarak, trafik durana dek sakin bir biçimde kaldırımda beklerseniz daha güvende olursunuz. Trafiğin durduğunu gördüğünüzde, en küçük bir korku, kuşku ya da tehlike hissetmeden çok sakin bir biçimde caddeyi geçersiniz. Bir otomobil size çarptığında ne olduğunun (küçük bir çocuk gibi) hiç bilincinde olmasaydınız, korku genel durumun daha farkında olmanız için yararlı olurdu. Ama bir yaşam durumunun içer-

diği çeşitli etkenlerin bilincinde olacak kadar büyümüşseniz, korku tepkisi sizi daha sinirli ve ürkek yapar, algılayışınızı kısıtlar, gerilime girmenize neden olarak enerjinizi tüketir, burada ve şimdi'nizden zevk almanızı engeller.

Ne ilginçtir ki yetişkinlik yaşamınızda güvensizlik ve korku duygularınız çoğunlukla rasyonel zihninizin "gelecek" le ilgili projeksiyonundan kaynaklanır. Siz gelecekte neler olabileceği konusunda endişelenir ve evhamlanırsınız. Geçen yıl içinden geçtiğiniz tüm durumların şu ya da bu şekilde üstesinden gelmiş olduğunuzu unutursunuz. Eğer geriye dönüp geçen yılın tüm "tehditlerini" gözden geçirirseniz, burada ve şimdi her duruma en iyi karşılığı vermek için korku ya da güvensizlik duymanıza aslında gerek olmadığını anlayabilirsiniz. Aslında, yaşamış olduğunuz tüm korku ve endişe sadece enerjinizi ve mutluluk potansiyelinizi boşa harcatmıştır. Bazılarımız gelecek için endişelenerek içinde bulunduğumuz andan hiç zevk alamaz hale geliriz. Eğer gelecek güvencenizi artırmak için yapabileceğiniz bir şey varsa, o zaman işe girişip onu yapın. Bu, burada-ve-şimdi eylemidir. Ama eğer yapabileceğiniz bir şey yoksa, onu bilinç ekranınızda tutmayın, bırakın silinip gitsin. Kendi kendinize, eğer sorun bir burada-ve-şimdi realitesi olarak ortaya çıkarsa, ona en iyi şekilde karşılık vermenizi sağlayacak enerjiye, anlayışa ve sevecen yardıma sahip olacağınızı söyleyin. Eğer Sevgiyi Yaşama Yöntemlerini kullanarak güvenlik bağımlılıklarınızı yeniden programlarsanız, yeterince bilinçli hale gelebilir, böylece hayatta bir daha asla korku yaşamazsınız. Bu "özgürlüğün" başlangıcıdır.

Güvenlik Merkezi son derece yalnız bir bilinç düzeyidir! Bilinciniz "güvenlik ihtiyaçlarınız" olarak gördüğünüz şeyleri elde etmeye uğraşmakla meşgul olduğunda, diğer bilinç düzeylerinde olduğunuza kıyasla, daha fazla yalnızlaşırsınız. Ve

enerjiniz en düşük düzeye iner. Zihniniz güvenlik ile meşgul olduğunda, kendinizi başkalarıyla özne-nesne ilişkilerine hapsedersiniz. O zaman "diğerlerini" daha güvenli hale gelmenize yardımcı olacak nesneler ya da güvenliğinizi tehdit ettikleri için savaşılacak nesneler olarak görürsünüz. Güvenlik düzeyinde siz "başkalarını" sevemezsiniz, çünkü bu düzey sizinle diğer insanlar arasında büyük mesafeler yaratır. Eğer bilinciniz güvenlik düzeyine hapsolmuşsa, günde dokuz ila on iki saat uyuyabilir ve hâlâ yorgunluktan yakınabilirsiniz. Artık Güvenlik Bilinç Merkezine takılı kalmadığınızda, günde altı saatten az uyuyabilir ve kendinizi enerjik ve zinde hissedebilirsiniz.

"Güvenlik" için hissettiğiniz açlığın duygusal programınızdan kaynaklandığını gittikçe daha derin bir biçimde anladığınızda güvenlik düzeyini aşarsınız. Bu kendi kafanızda yaptığınız bir yolculuktur. Güvensizlik duygularınız ille de çevrenizdeki insanlardan, durumlardan ve koşullardan kaynaklanmaz. Yaşamınızın şu anda *nasılsa öyle olduğunu* idrak etmeye başlarsınız. Eğer her şeyin nasıl olması gerektiğiyle ilgili bağımlılık modellerinizden kurtulursanız, burada ve şimdi kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak kadar yeterince şeye daima sahip olduğunuzu görürsünüz.

Eğer yaşamınızda değişiklikler yapmayı tercih ederseniz, kendinizi güvensiz hissetmenize neden olan bağımlılık programını aştığınızda o değişiklikleri çok daha etkili bir biçimde yapabilirsiniz. Bilinciniz gittikçe daha çok Sevgi ve Bolluk Merkezlerinde iş görmeye başladığında, yüksek bilinciniz size -düşük bilinçli "güvenlik" mücadelenizin sağlayabileceğindençok daha gerçek bir güvenlik sunan durumlara akmanızı sağlar. Çünkü gerçek güvenlik sadece yüksek bilinç vasıtasıyla keşfedeceğiniz sevgi ve akışta yatar. O asla diğer insanları ve durumları yönlendirerek (manipüle ederek) bulunamaz.

İKİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: DUYUM MERKEZİ

Güvenlik Bilinç Merkezine takılı kalan bir kişi kendi kendine, "Eğer kendimi güvende hissedebilirsem mutlu olabilirim" der. Ancak, kendini daha güvende hissetmeye başladığında, düşündüğü şeyin pek de doğru olmadığını görür. O zaman, eğer yaşamındaki insanları ve durumları ona sürekli çeşitli güzel duyumlar sağlayacak şekilde düzenleyebilirse mutlu olacağını hisseder.

Eğer siz de birçok insan gibiyseniz, seks sizin en çok peşinde olduğunuz duyum olabilir. Yaşam tarzınız size cinsel duyumlar sağlayacak şekilde tasarlanmış olabilir. Birlikte olmayı seçtiğiniz kişileri, satın aldığınız giysileri, içinde yaşadığınız evi, geliştirmiş olduğunuz konuşma, düşünme ve davranış tarzını sizi en çok arzuladığınız cinsel partnerlere çekici göstereceğini düşündüğünüz şeyler belirleyecektir. Bu özne-nesne seksi olarak bilinir; bu ilişkide siz öznesinizdir ve "diğerleri"ne cinsel nesne muamelesi yaparsınız.

Bunu yapmakta yanlış bir şey yoktur, sadece, siz bu durumda mutluluk sağlayamayacak bir bilinç düzeyinde iş görmektesinizdir. Çünkü seks asla tek başına yeterli değildir. O durumda siz varlığınızın küçük bir bölümüne -ve başkalarının daha da küçük bir bölümüne- uyumlanmaktasınızdır. Onlar size bütün bir kişi olarak karşılık vermemektedirler ve siz de onlara bütün bir kişi olarak karşılık vermemektesinizdir. Bu zevkli cinsel dansın ardında, her ikiniz de özne-nesne ilişkisinin sığlığını gerçekten hissedersiniz. Onun ne olduğunu tam olarak bilmeseniz de, bir şeylerin yanlış olduğunu bilirsiniz. Çünkü ne kadar çok müthiş orgazmlar yaşasanız da, onlar asla yeterli değildir. Günde on kere cinsel doruğa erişebilseniz bile, *yaşam hâlâ içi-boş görünür*. Çünkü bu ikinci bilinç düzeyi sadece geçici zevk anları ve uzun kayıtsızlık ve can sı-

kıntısı dönemleri üretebilir.

Duyumlar, "harika" olmakla birlikte, eğer mutluluk için onlara bel bağlıyorsanız, sizi asla mutlu edemezler. Peş peşe duyumların peşinden koşarken tahrik olur, engellenir, bazen tatmin olur, ama burada ve şimdi'nin akışına uyumlanmazsınız. *Ama bilinciniz ikinci düzeyi aştığında, aynı duyumlardan tam olarak zevk alabilirsiniz.* Bilinciniz Sevgi ve Bolluk Merkezlerinde iş gördüğünde, duyumlar yaşamınızın burada-ve-şimdi akışının bir parçası olarak mutluluğunuza katkıda bulunabilirler.

Seks birçok insanın en çok bağımlı olduğu duyum olsa da, o elbette ikinci düzeydeki tek bağımlılığımız değildir. Biz mutluluğu güzel yemeklerin, müziğin, etkileyici ev ortamımızın, filmlerin, oyunların vb. yarattığı duyumlar vasıtasıyla da bulabileceğimizi düşünürüz. Duyumlar vasıtasıyla mutluluk arayışı bizi mahirane bir biçimde meşgul eder, ama **siz yeterli olana dek** hiçbir şey yeterli değildir. Siz yüksek bilinç vasıtasıyla yeterliliğe eriştiğinizde, her şeyden, büyük yaşam oyunnuzun bir parçası olarak zevk alabilirsiniz. O zamana dek, hiçbir şey bunu sizin için tam olarak yapamaz ve aradığınız zevk siz onu bağımlılıkla talep ettiğiniz sürece sizden kaçar. Bağımlılıkları tercih düzeyine yükselttiğinizde ise onlardan tam olarak zevk alırsınız.

Bilinciniz, öncelikle, bağımlı olduğunuz duyumları size sağlamaya yöneldiğinde, o Güvenlik Bilinç Merkezine takılı kaldığında olduğundan daha fazla enerjiye sahip olursunuz. Genellikle daha fazla insanla birlikte olur ve daha az uykuya ihtiyaç duyarsınız. Seks arayan biri, elbette, güvenliği için endişelenen birinden daha fazla enerji üretir. Aslında, güvenlik düzeyine aşırı derecede bağımlı biri büyük olasılıkla akşamın erken saatlerinde uyuyakalacaktır. Böylece duyumlar vasıta-

sıyla mutluluk arayışı, kesinlikle, Güvenlik Bilinç Merkezi vasıtasıyla mutluluk arayışının gelişmiş halidir. Ama bilgelik, huzur ve sükûnet henüz görünürde değildir.

ÜÇÜNCÜ BİLİNÇ MERKEZİ: GÜÇ MERKEZİ

"Yeterli" olanı size asla sağlayamayacak olan düşük bilinç merkezlerinin sonuncusu Güç Merkezidir. Dünyadaki insanların çoğu bu üç düşük merkeze (Güvenlik, Duyum ve Güç Merkezlerine) bağımlıdır. Mutluluğu Güç Merkezi vasıtasıyla bulma girişimi yüksek bilince doğru gelişimde kesinlikle ileriye doğru bir adımdır. Siz Güç Merkezinden iş gördüğünüzde, daha fazla enerjiye sahip olur ve daha fazla insanla ilişki ve etkileşime girersiniz. Ama bunlar hâlâ insanların sizin güç oyunlarınızla işbirliği yaptıkları ya da onları tehdit ettikleri özne-nesne ilişkileri olacaktır. Bu merkezde, yaşam bir dizi rekabetçi hamle ve karşı-hamledir.

Üçüncü bilinç düzeyinde siz ne için uğraşır ve çabalarsınız? O, bir güvenlik formu olarak paradan daha ziyade, bir güç kullanma yöntemi olarak para mıdır? O itibar mıdır? Çünkü siz ne kadar çok itibara sahipseniz, insanları o kadar çok yönlendirebilirsiniz (manipüle edebilirsiniz). Güç bağımlılıklarınız zihninizi son model bir otomobil, göz alıcı bir ev, modaya uygun giysiler vb. gibi dışsal sembollerle mi meşgul ediyor? Yoksa siz oyunu, diğerlerinin sizi ilginç, başarılı bir kişi olarak algılamalarını sağlayan bilgi ve hobiler gibi, içsel statü sembollerine mi yükselttiniz? Ya da belki seks şimdi, ondan sadece duyumlar için değil, Güç Merkezinize bir meydan okuma olarak da zevk aldığınız bir güç oyunu haline gelmiştir. Ego meydan-okuması yüzünden, elde edilmesi en zor seks partnerini mi arıyorsunuz?

Güç oyununda çok başarılı olan insanların dünyevi başa-

rının dışsal kanıtlarıyla, ama huzur, sükûnet ve başkalarıyla bir'lik açısından içsel başarısızlıkla, içi-boş bir hayat yaşadıklarını fark ettiniz mi? Bir kişinin dışsal olarak daha başarılı oldukça, içsel olarak daha başarısız olduğu çok sık görülen bir durumdur. Endişe, ülserler ve kalp hastalığı dışsal "başarı" ile birlikte artma eğilimi gösterir.

Anbean bilinciniz güvenlik, duyumlar ve güç tarafından etkilendiği derecede, kültürümüzün düşük bilinç geleneklerinin kapanına kısılır ve hayatta mutlu olmak için yeterince şey bulamazsınız. Bu düşük bilinç düzeylerini kullanarak mutluluğu bulma çabasının *yararsızlığını* derin bir biçimde idrak ettiğinizde, yüksek bilince doğru sonraki adımı atmaya hazırsınız demektir. Bu, *dışsal faaliyetlerinizi* ille de değiştirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Çünkü vazgeçtiğiniz, ille de yaptığınız şeyler değil, bağımlılık taleplerinizdir. Örneğin, mutsuzluğa neden olan şey para ya da seks değil, onlara olan bağımlılığınız, onları bağımlılık derecesinde talep edişinizdir. Dışınızdaki olaylar içinizdeki programlara tam olarak uymadığında düş kırıklığına uğramanıza, engellendiğinizi hissetmenize ve acı çekmenize neden olan şey biyo-bilgisayarınızdaki duygu-destekli devrelerin çınlamasıdır. Böylece, siz dünyevi faaliyetlerinizden vazgeçmezsiniz, çünkü onlar sizin zevk almanız için vardır. Siz çevrenizde daima var olan cömert yaşamdan zevk almanızı engelleyen duygu-destekli taleplerinizden vazgeçersiniz.

Parayı, siyasi gücü, statü sembollerini, insanların birbirlerine patronluk taslamalarını kapsayan daha aşikâr güç oyunlarını görmek kolaydır. Ama oynadığımız daha süptil güç oyunlarının da farkında olmalıyız. Örneğin, yüksek sesle konuşan birinin insanları yönetmeye çalışıyor olabileceği açıktır, ama birisi insanların susup iyice kulak vermelerine neden olan ola-

ğandışı yumuşaklıkta bir sesle konuştuğunda da bir güç oyunu var olabilir. Çevresindeki insanlara sürekli olarak emirler yağdıran ve kendi görüşünü onlara zorla kabul ettirmeye çalışan birisi Güç Merkezinden davranıyor olabilir. Ancak, daima sessiz olan birisi de "tatlı kabulü" ve "sen daima en iyisini bilirsin" tutumuyla karşısındakini süptil bir biçimde yönetip yönlendiriyor olabilir. Bu tip bir süptil yönlendirme insana karşısındakinin gerçekten ne istediğini anlamak için enerji harcatır. Bu oyun bir özne-nesne tipi ayrılık yaratır. Biz kendimize, "İstediğim şeyi elde etmek için ne yapıyorum?" "Hangi maskeleri takıyorum?" "Oyunda hangi rolü oynuyorum?" diye sorabiliriz.

Kafanızda, şu anda kişisel sınırlarınızın ve sosyal pozisyonunuzun bir parçası olarak koruduğunuz yüzlerce şey vardır. Tüm bunların "gerçek siz" olmadığını idrak etmeye başladığınızda mutluluğunuz artar. Onlar sadece şimdi bulunduğunuz yere gelene kadar edindiğiniz ego-destekli programlardır. Siz güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarının çeşitli tezahürlerini korumaktan vazgeçtikçe, enerjiniz çok artar ve uyku gereksiniminiz azalır.

Yüksek bilincin ödüllerinden biri de, vazgeçtiklerinizi aynen geri almanızdır. Vazgeçtikleriniz içsel bağımlılık taleplerinizdir; geri aldıklarınız ise mutlu olmak için ihtiyacınız olandan fazlasıdır. Dördüncü Bilinç Merkezine doğru geliştikçe, hayatta ihtiyacınız olandan daha fazla güce sahip olduğunuzu görürsünüz. Çünkü çevrenizdeki herkesi koşulsuz kabulünüz Üçüncü Bilinç Merkezindeyken asla açamamış olduğunuz kapıları açar.

Hayata güç bağımlılıklarıyla yaklaştığınızda, diğer insanların güç bağımlılıkları size anında karşı koyar. Onlar istediğiniz şeyi elde etmenize yardım etmek için kendilerini açmak

yerine, kendilerini kapar ve onları tehdit eden güç saldırınıza karşı otomatik olarak düşmanca bir tavır takınırlar. Yüksek bilinç merkezlerine doğru geliştikçe, Üçüncü Merkezde mutlu olabilmek için ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz şeyleri vermesi için yaşamı zorlarken asla elde edemediğiniz bir etkililiği deneyimlemeye başlarsınız.

Egonuzun ve rasyonel zihninizin en çarpıcı performanslarının bazıları Güç Bilinç Merkezinde tetiklenir. Bazı bilinç geliştirme yöntemleri egoyu ve rasyonel zihni yok edilecek düşmanlar olarak ele alır. Sevgiyi Yaşama Yolunda, biz egoyu ve rasyonel zihni orada bize yardım etmek üzere bulunan arkadaşlar olarak görürüz; ama onlar bize yardım ettikleri kadar sık bir biçimde bizi inciten cahil arkadaşlar gibi olabilirler. Yardım edebilmek hem beceri, hem de anlayış gerektirir. Egomuz ve rasyonel zihnimiz, çoğunlukla, bir otomobil çarptıktan sonra kırık bir omurgayla sokakta yatan arkadaşını gören iyi niyetli komşu gibidir. O arkadaşını hastaneye götürmek için kucaklayıp kaldırdığında, kırık omurga omurilik sinirlerini ezer, böylece arkadaşı bir daha asla yürüyemez. Yardım etmeye çalışırken, komşu cehaleti yüzünden arkadaşına zarar verir. Benzer şekilde, egomuz ve rasyonel zihnimiz düşük bilinç programını kullandığında, hayatımızın en büyük mutluluğu yaratacak biçimde işlemesini sürekli olarak engeller.

Sevgiyi Yaşama Yolu egonuzu ve rasyonel zihninizi öldürmeye çalışmaz. Onlar bize yardım etmek isteyen arkadaşlarımız olduklarından, *onların bağımlılıklarımızı ortaya çıkarıp tercih düzeyine yükseltmeye yardımcı olmalarını sağlarız.*

Dış dünya bağımlılık modellerimize uymadığında egomuzun huzursuzluk duygusunu tetiklediğini fark ederiz. Dış dünya bağımlılıklarımıza uyduğunda ise egomuz bize geçici olarak yoğun bir zevk verir. Her iki durumda da, bağımlılık derecesin-

Üç Düşük Merkez Hayatta Mutsuzluk Üretir

MERKEZLER	İLİŞKİLİ DUYGULAR	ÜÇ DÜŞÜK MERKEZİN BİZE YAŞAMDAN İNİŞLİ ÇIKIŞLI BİR BİÇİMDE ZEVK ALDIRMASININ NEDENİ
1.GÜVENLİK	Korku, üzüntü, endişe, vb.	1. Sürekli zorlayıcılık. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 3. Rasyonel zihin daima gelecekle ilgili endişelenecek sınırsız bir olasılıklar zincirini tetikleyebilir.
2. DUYUM	Düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu, can sıkıntısı, vb.	1. Sürekli zorlayıcılık. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 3. Zevk verici bir duyumu tekrar tekrar deneyimlediğimizde, tatmin olur ve usanırız.
3. GÜÇ	Öfke, içerleme sinirlenme, düşmanlık, nefret, vb.	1. Sürekli zorlayıcılık. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 3. Güç tehdidimiz başkalarının karşı-saldırısını tahrik eder ve biz sürekli savunma ve kontrol etmeye çalışma kapanına kısılırız.

deki taleplerimizin farkına varmamıza -ve eğer tercihler olarak yeniden programlanmazlarsa bağımlılıklarımız için er ya da geç ödediğimiz ağır bedeli anlamamıza- olanak veren duygusal deneyimleri sunması için egomuza ihtiyacımız vardır.

Hedef egonuzu öldürmek değil, *işsizlik nedeniyle emekliye ayırmaktır*. Egonuzu öldürmüş olsaydınız, yaşamın size sunduğu güzel şeylerden zevk almanızı engelleyen şizofrenik-tipte bir kabuğa çekilmiş olurdunuz. Egonuz üzerinde çalışmanız gereken bağımlılıkları görebilmenizde önemli bir rol oynar. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, egonuz mutluluğunuzu engelleyen olumsuz duyguları tetiklemeyi kendiliğinden bırakacaktır. Öyleyse egonuzu iyi karşılayın, *onun çalışmasını izleyin* ve onu yüksek bilince doğru gelişmek için ihtiyaç duyduğunuz deneyimleri size sunan gerekli bir parçanız olarak kullanın.

11

İKİ SEVİNÇLİ MERKEZ

Önceki bölümde, hayatta mutlu olmak için "yeterli" olanı aldığınızı sürekli hissetmenizi sağlama konusunda Güvenlik, Duyum ve Güç Bilinç Merkezlerine güvenilemeyeceğini gördük. Güvenlik Merkeziyle ilgili bir sorun, birazcık hayal gücüyle daima güvenlik yapınızda tıkanması gereken bir delik daha bulabilmenizdir. Ve bunun bir sonu yoktur... Duyum Bilinç Merkezi de size mutluluk üretmek için çalışamaz, çünkü siz tekrar tekrar yaptığınız bir şeyden sonunda sıkılırsınız. Daha fazla çeşitlilik bularak can sıkıntısı kapanından kurtulmaya çalışırsınız, ama bu da yaşamınıza sadece yeni sorunlar getirir. Güç Bilinç Merkezi sizin için mutluluk üretmek üzere çalışmaz, çünkü sizin zorlamanız, hükmetmeniz ve kendi istekleriniz doğrultusunda yönlendirmeye çalışmanız diğer insanların size benzer şekilde davranmalarına yol açar. O zaman, onların savunma ve saldırı taktikleri sizin daha da hükmedici ve zorlayıcı olmanızı gerektirir, ama bu da diğerleri size daha da kuvvetle karşılık verinceye kadar kısa bir süre işe yarar. Böylece, bir duruma basit bir çözüm olmasını beklediğiniz şey yaşamınızda yeni sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Sonunda, kendinizi kapanına kıstırdığınız bilinçsiz dansı gördüğünüzde, yaşamdan zevk almanızı sağlaması için daha yüksek bir bilinç merkezine ihtiyacınızın olduğunu idrak edersiniz.

Önceki bölümde, bilincimiz üç düşük merkezde (Güvenlik, Duyum ve Güç Merkezlerinde) iş gördüğünde, büyük dışsal başarı elde edebileceğimizi, ama içsel olarak mutlu olmayı

başaramayacağımızı öğrendik. Bilincimiz yaşam oyunumuza gittikçe daha çok iki sevinçli merkezin, Sevgi ve Bolluk Merkezlerinin bakış açısından yaklaştığında, uyanış yolculuğumuzda bir yere varmaya başlarız.

DÖRDÜNCÜ BİLİNÇ MERKEZİ: SEVGİ MERKEZİ

Sevgiyi Yaşama Yolunda, Dördüncü Bilinç Merkezine Sevgi Merkezi denir. *Sevgi çevremizdeki herkesi ve her şeyi koşulsuz olarak kabul etmemizle birlikte gelir.* Biz bunu nasıl yapabiliriz? Bilinciniz Sevgi Merkezinde bulunduğunda, siz herhangi birinin yaptığı herhangi bir şeyi ya da vuku bulan herhangi bir şeyi hemen kabul edersiniz, ama bu kabul sadece duygusal bir bazdadır. Siz hâlâ tercihlerde bulunabilirsiniz. Bir anne, çocuğu bir litre sütü mutfak zeminine döküp ortalığı berbat etse bile onu sevmeye devam eder. Anne sütün yere dökülmemiş olmasını tercih eder. Ama dökülmüşse, o burada ve şimdi gerçeğini kabul eder. O durumda duygusal olarak rahatsız olup, hem kendini hem de çocuğu üzmeye ne gerek vardır?

Herkesi nasıl koşulsuz olarak sever, böylece onlar ne yaparlarsa yapsın ya da ne söylerlerse söylesinler duygusal olarak rahatsız olmazsınız? Bunu ancak güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızı aşarak yapabilirsiniz, çünkü dışsal olaylar içinizde kayıtlı programa uymadığında sizi rahatsız eden şey sadece o duygusal programdır. Bağımlılıklarınız yok olmaya başladığında, çevrenizdeki her şeyi ve herkesi farklı bir biçimde deneyimlemeye başlarsınız. Onları bağımlılık ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılamamaları açısından değil (çünkü o "ihtiyaçlar"dan kurtulmaktasınızdır), "Eh, burada ve şimdi durum böyle" değerlendirmesiyle görürsünüz. Her bireyin tam olarak burada ve şimdi yapmakta olduğu şeyi yapma ihtiyacı

içinde olduğunu idrak edersiniz. Kendiniz dahil, herkesin bağımlılıklarını yaşadığı bir dünya yaratmakta olduğunu idrak edersiniz. Bu bağımlılıkların neden olduğu içi-boşluğu ve ıstırabı bilinçli olarak fark ettiğinizde, onlardan kurtulmanıza yardımcı olacak içgörüler edinirsiniz.

İnsanların yaptıkları her şeyi onların uyanış yolculuklarının bir parçası olarak kabul ettiğinizde, Sevgi Merkezindesinizdir. Eğer bilinçli olarak bu yoldaysalar, onların da aynı şekilde sizin anbean yaptıklarınızı kabul edeceklerini bilirsiniz; çünkü bu onların da gelişimlerine yardımcı olacaktır. Eğer onlar bilinçli olarak bu yolda değillerse ve size öfkelenirlerse, bu onların sorunudur. Bağımlılıklarınızı tercih düzeyine yükselttiğinizde, daha önce duygusal olarak kabullenilemez olanı hemen kabul edebildiğinizi görmeye başlarsınız. Sonuçta, yapabileceğiniz başka bir seçim gerçekten yoktur. Olan neyse, o OLANDIR! Burada ve şimdi o böyledir. Siz durumu bir dakika, bir saat, bir gün içinde değiştirebilirsiniz. Ve sinirlenmeyerek, tercihlerinizi gerçekleştirmekte daha etkili olursunuz.

Sevgi Bilinç Merkezinde yaşamayı öğrendikçe, içinde bilincinizin yaşadığı yeni bir dünya yaratmakta olduğunuzu görürsünüz. İnsanlar ve koşullar artık sizin için bir tehdit değildir, çünkü kimse sizin tercihlerinizi tehdit edemez. "Diğerleri" sadece bağımlılıklarınızı tehdit edebilirler. Ve siz o bağımlılıklardan hızla kurtulmaktasınızdır. Çok geçmeden zihniniz artık "diğerleri"ni yaratmayacaktır.

Siz bağımlılıklarınızı yeniden programladıkça, "ego"nuzun gittikçe yapacak daha az işi kaldığını ve diğer insanların egolarını gittikçe daha az kışkırttığını görürsünüz. Böylece, siz egonuza yapacak daha az iş verdikçe, insanlar sizin daha saf hale geldiğinizi hissetmeye başlarlar. Bu onların da daha saf hale gelmelerine yardımcı olur. Onlar hâlâ üç düşük mer-

keze sıkışıp kalmış olabilirler, ama sizinle birlikteyken gergin duygulara nadiren kapıldıklarını görürler. Daha sevinçli bilinç merkezlerinde yaşamanın nasıl bir şey olduğunu tatmaya başlayabilirler. Sizinle birlikte değilken düşük merkezlere inebilirler, ama sonuçta siz onların içine bir uyanış tohumu ekmiş olursunuz.

Sevgi Bilinç Merkezinde gittikçe daha çok yaşadıkça, kan dolaşımınızın düzeldiğini, ellerinizin ve ayaklarınızın daha sıcak olduğunu görürsünüz. Kan damarlarınız artık sertleşip daralmaz, böylece eskiden olduğu kadar çok üşüdüğünüzü hissetmezsiniz. Yüzünüz, enseniz ve başınız çoğunlukla sıcak olur. Teniniz onu hissetse de, soğuğu içinizde hissetmezsiniz. Bu, siz yüksek bilince doğru geliştikçe meydana gelen güzel fizyolojik hallerden biridir. Dolaşım sisteminizin bu daha büyük açıklığı beyninizi ve diğer organlarınızı da etkileyerek daha etkili bir biçimde çalışmalarını sağlar. Böylece, soğuk algınlıkları ve hastalıklar seyrekleşir.

Dördüncü Bilinç Merkezinde gittikçe daha çok zaman geçirdikçe, insanlara dokunmaktan gittikçe daha çok zevk aldığınızı görürsünüz. Artık nadiren paranoyak olduğunuzdan, sadece sözler ve gözlerle değil, dokunarak da temas kurduğunuzda hissedebileceğiniz güzelim sıcaklık ve bir'lik hislerinin tadını çıkarabilirsiniz. Dualite ve ayrılık illüzyonunu aştıkça, daha önce insanları koşulsuz olarak sevmenizi engellemiş olanın, *onların eylemleri değil, sizin bilinciniz* olduğunu idrak etmeye başlarsınız.

İnsanların ilk üç bilinç düzeyinde hâlâ sergilemekte oldukları dünyevi bağımlılık oyunlarını (dramlarını) içgörüyle görmeye başlar ve hâlâ ayrılık illüzyonu içinde olanlara karşı şefkat duyarsınız. Onlara yardım etmenin en iyi yolunun kendi üzerinizde çalışmak olduğunu, böylece onların -belki de ya-

şamlarında ilk kez- koşulsuz sevgi deneyimini algılayabileceklerini bilirsiniz. Onlar kendi kendilerine, "Hayret, her ne yaparsam yapayım, her ne söylersem söyleyeyim, beni hep olduğum gibi kabul eden biri var burada" demeye başlarlar. Sevgi onların güvenlik, duyum ve güç arayarak verdikleri yaşam mücadelesine katılmanızı gerektirmez. Siz onları, sadece, orada oldukları (çünkü orada olmaya hakları vardır) ve bulundukları yer onların gelişimleri -ve sizin gelişiminiz- açısından mükemmel olduğu için kabul edersiniz.

Diğer insanlarla ilgili her deneyiminiz sizi ya huzurlu ve sevecen bırakır ya da yeniden programlanması gereken bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağlar. Birisi daha önce kabul edilemez bulduğunuz, ama şimdi duygusal olarak kabul edebileceğiniz şeyler yaptığında, kendi kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Harika! Bu bağımlılıkla başa çıkıyorum. Joe az önce beni sınadı ve ben bu bağımlılıktan kurtulma testini geçtim." Egonuzun gittikçe daha çok Sevgi Merkezinde yaşadığınız için sırtınızı biraz sıvazlamasına izin vermenizde yanlış bir şey yoktur. Siz egonuzu bilinç merkezinizi sürekli yükseltmekte kullanırsınız. Eğer Joe bir şey yapar ve siz gerildiğinizi ve Joe'dan biraz soğuduğunuzu hissederseniz, kendi kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Joe benim öğretmenim, çünkü o bana kurtulmam gereken bir bağımlılığımı gösteriyor."

Dördüncü Bilinç Merkezinde "iş"i bir sevgi ve ilgi ifadesi olarak yaşarsınız. "İş" artık, "İnsan ancak işini bitirdiğinde hayattan tekrar zevk almaya başlayabilir" duygusuyla bilinçsiz ve mekanik bir biçimde yapılmaz. "Başkalarının" ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızmış gibi karşılamaya enerji harcamayı öğrenerek yüksek bilince doğru gelişiminizi hızlandırırsınız. Kadim bir deyiş bunu şöyle ifade eder: "Kim olduğumu bilmediğimde, çevremdeki herkese HİZMET EDERİM; kim

olduğumu bildiğimde, çevremdeki herkesle BİR OLURUM."

Diğerkâm hizmet üç düşük bilinç merkezinden kurtulmanın güzel bir yoludur. Güvenlik, duyum ve güç peşindeki bir ego enerjiyi daima onun serabımsı düşük bilinç durumunu en çok güçlendirecek bir şeyle takas edecektir. *Siz sadece zevkli ya da kaçınılmaz olan veya güvenlik, duyum ve güç yolculuğunuzu güçlendiren o görevleri yaptığınızda, egonuzun sizi kapana kısılı tutmasına izin verirsiniz.* Hiçbir karşılık beklemeyen diğerkâm hizmet Dördüncü Bilinç Merkezinin bir özelliğidir.

Siz bir sevgi dünyasında yaşamanın daima *yeterli* olduğunu hissetmeye başlarsınız. Yalnızlık, ayrılık duygularımızın ve paranoyanızın duygusal programınız tarafından yapay olarak yaratıldığını bilirsiniz. Bedenlerimiz ve zihinlerimiz farklı olsa da, bilinçli-farkındalık âleminde hepimizin aynı olduğunu idrak edersiniz.

Ve tıpkı bir annenin o ne yaparsa yapsın çocuğunu sevmesi gibi, yüksek bilince doğru geliştikçe, onların ne söylediklerine ve ne yaptıklarına bakmaksızın, çevrenizdeki herkesi sevebileceğinizi idrak edersiniz. Birisi size ağır hakaretlerde bulunsa, hatta size vursa bile, o sadece kendi bağımlılıklarını sergilemektedir. Sizinle ilişkiye girdiğinde bağımlılıklarının onu rahatsız etmemesi için sizi farklı davranmaya zorlamaktadır.

Böylece, her ne olursa olsun, *her şeyi sevgi olarak* yaşarsınız. En sonunda, çevrenizde vuku bulan hiçbir şeyin sizi Sevgi Bilinç Merkezinden çıkaramayacağı yere varırsınız. Duygusal olarak her şeyi kabul edebilirsiniz. Karşınızdaki kişi ne yaparsa yapsın, ne söylerse söylesin, ona sevgiyle karşılık verebilirsiniz. Ve bunu yaparak, diğerlerinin bağımlılıklarını aşmalarına yardım etmek için elinizden gelenin en iyisini yapıyor olursunuz. Diğerleri sizi incitmeye çalıştıklarında bile se-

vecen kalırsanız, onlar yaşamayı çok istedikleri, ama nasıl bulacaklarını henüz bilmedikleri o sevgiyi içlerinde bulmaya başlayabilirler. Her şey sevgi, huzur ve bir'lik yaratmanın etkili ya da etkisiz bir yoludur.

Eylemleriniz ne kadar korkunç olursa olsun, siz daima anlaşılmak ve sevilmek istersiniz. Herkes bunu ister. Öyleyse bağımlılıklarımızın kapanına nasıl kısıldığımızı hatırlayın. Ve o zaman anlayacaksınız. O zaman herkesi gelişmekte olan bir varlık olarak koşulsuzca sevebilirsiniz.

"Gereklilikler"le yürütülen ilişkiler spontane burada-ve-şimdi canlılıklarını yitirirler. Sevgi korku ya da baskıyla bir arada tutulan programlanmış bir bağımlılık olamaz. Gerçek sevgi hiçbir bağımlılığın olmadığı yerde, canlı ve tam bir burada-şimdi ilişkisiyle çiçek açar ve devam eder. Ve en iyi gelecek daima kendiliğinden-akan, beklenti-içermeyen şimdiki andan üretilir.

Eğer şu anda zorunluluklarınız, yükümlülükleriniz varsa, onları kabul edin ve tamamlayın. Çünkü yüksek bilinç yolculuğunuza şu anda bulunduğunuz yerden başlarsınız. Yükümlülüklerinize aldırmadığınızda ya da onlardan kaçındığınızda bir "ben-onlar" tutumu yaratırsınız. Bu, enerjilerin bir "biz" bilincine uyumlanması için uygun bir ortam yaratmaz. Ve yükümlülüklerinizle bilinçli olarak ilgilenirken, *kendi üzerinizde çalışarak onları sonuçlandırırsınız.* Gelecekte, sadece "biz" bilinciyle akıcı biçimde yerine getirebileceğiniz yükümlülüklere girersiniz.

Sevgi Bilinç Merkezinde yaşadığınızda ve bağımlılıklardan nispeten kurtulduğunuzda, herkesi koşulsuz olarak sevebildiğinizi görürsünüz. **Çünkü koşullu olan şey katılımınızdır, sevginiz değil.** Bir günde sadece yirmi dört saatiniz vardır ve zamanınızı genellikle benzer tercihleriniz olan ve

birlikte bir şeyler yapmaktan zevk aldığınız insanlarla geçireceksinizdir. İnsanlar arasında enerjilerin en derin uyumu meydana geldiğinde, onlar yalnızca birlikte olmaktan bile zevk alırlar. Sürekli olarak yoğun bir faaliyet içinde olmak gerekli değildir, sadece sessizce birlikte olabilir ve bu birliktelikten tam olarak zevk alabilirsiniz. Birlikte birçok şey yapabilirsiniz, ama bu zorlamalı ya da yapmacık değildir. Sırf birbirinizin huzurunda olarak derin bir iç huzuru yaşarsınız. Ve çevrenizdeki herkesi sevebilir, ama onların dramına ille de karışmazsınız.

İki insan birbirini Dördüncü Bilinç Merkezinden sevdiğinde, diğer insanlara olan sevgilerinin paylaştıkları sevgiyi azalttığını ya da tehdit ettiğini hissetmezler. Onlar kendilerini ıstıraba açık kılan bir bağımlılık oluşturan kıskanç bir aşk modeli tarafından bir arada tutulmazlar. Onlar bilinçlerini birbirleriyle tamamen ilgili, ancak hiç bağımlılık içermeyen bir hal içinde tutarlar. Birbirlerine tam bir özgürlük ve koşulsuz kabul sunarlar. Birbirlerini nispeten egosuz bir biçimde sever ve birbirlerine hizmet ederler. Sevmek ve hizmet etmek, yaşamın sunabileceği tüm güzel şeylerin azamisini her ikisine de eşit ölçüde getirir.

Yaşamınızda yaratmakta olduğunuz huzuru, uyumu ve sevgiyi deneyimlerken, milyarlarca insan sevginin ve hizmetin karakterize ettiği biçimlerde yaşadığında dünyadaki tüm sorunların kendiliğinden çözüleceğini idrak edersiniz. Hissettiğiniz her duygunun, düşündüğünüz her düşüncenin ve kurduğunuz her iletişimin dünyanın zincirleme olarak sonsuza dek çoğalacak sevgi enerjisine katkıda bulunabileceğini bilirsiniz.

BEŞİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: BOLLUK MERKEZİ

Sevgi Bilinç Merkezinde gittikçe daha çok yaşadıkça, kendinizi daha fazla insana ve yaşam durumuna açarsınız.

Geçmişte yaptığınız gibi insanlardan ve durumlardan kaçınmak yerine, şimdi korkacağınız hiçbir şeyin olmadığını idrak edersiniz. Daha önce asla bulamadığınız dostluklar bulmaya başlarsınız. Güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınız yüzünden daha önce asla deneyimlemediğiniz yaşam alanlarını araştırdığınızı görürsünüz. Şimdi onları önyargılı veya yargılayıcı bir biçimde değil, açık ve rahat bir biçimde deneyimlersiniz. Üç düşük bilinç merkezine dayanarak yaptığınız seçimlere kıyasla, yaşayabileceğiniz çeşitli deneyimlere *yüzde 1000 daha açık* olursunuz.

Bu açıklık sizin akmanızı ve hayatı neredeyse mucizevi bir biçimde yaşamanızı sağlamaya başlar. Açık olduğunuzdan, önceden sizin için sorun olan birçok durum şimdi güzel çözümler bulur. Olaylar, insanların size karşı varsayılan tutumları yerine, sonuçlar ve olaylar olarak görülür. Size öğretecek şeyleri olan (ama kendinizi kapattığınız) insanlar şimdi hayatınıza girebilirler. Egonuzun bağımlılıklarınızın kölesi olarak yapacağı işler çok azaldığından, siz burada ve şimdi'nin tüm renklerini deneyimlemeye başlarsınız. Algınız muazzam derecede artar. Öngörülerinizin gerçekleşme oranı yükselir. Şimdi içinde yaşadığınız güzel, huzurlu bir dünya yaratmış olduğunuzdan, çevrenizdeki herkesin kendi içindeki o güzel, huzurlu yeri bulmasına yardım edersiniz. Ve bir yükümlülüğün yaratıldığını hissetmeden yardım kabul edebilirsiniz.

Hayatınızı bir "mucizevi" olayın diğerini izleyişi olarak yaşamaya başlarsınız. Ama bu dönüşüm yaşamınızda herhangi bir zamanda meydana gelebilirdi, çünkü siz onu sadece çevrenizdeki insanlara ve durumlara *açıklığınızı* sürekli artırarak yarattınız. Mucizenin daima orada olduğunu, ama ona açık olmamış olduğunuzu görmeye başlarsınız; çünkü siz bağımlılıklarınızla kendinize sorunlar yaratmakla ve çevrenizde-

ki insanları ve durumları yönetmeye çalışmakla çok meşguldünüz. Yaşam şimdi size bir Bolluk ya da bir "Bereket Boynuzu" sunmaktadır.

Ve Bolluk Bilincinin "mucizesi," *bağımlılıklarınızı büyük ölçüde azalttığınızda size otomatik olarak yardım eden* üç güçlü etken sayesinde meydana gelir:

1. *Bağımlılıklar enerjinizi boşa harcadığından,* şimdi tercih ettiğiniz gibi kullanabileceğiniz *büyük bir enerji arzına* sahip olursunuz.

2. *Bağımlılıklar sizi kör ettiğinden,* şimdi değişik yaşam durumlarında ne yapmanız veya yapmamanız gerektiğini *açıkça görürsünüz.*

3. *Bağımlılıklar sizi diğer insanlardan ayırdığından,* şimdi insanların sizi sevdikleri ve size yardım ettikleri *sevecen bir enerji alanında* yaşamaya başlarsınız.

Bolluk Bilinç Merkezini kavradıkça, yüksek bilinç merkezlerinde yaşadığınızda size daima "yeterli" olanı verecek *dostane bir dünyada* yaşadığınızı hissetmeye başlarsınız. Ayrıca *mükemmel bir dünyada* yaşadığınızı da derinlemesine hissetmeye başlarsınız. Dünyayı bağımlılık programına sahip olduğunuzda yaşadığınız anlık mutluluğun sınırlı bakış açısından mükemmel olarak hissetmezsiniz; onun, bilinçli bir varlık olarak gelişiminiz için ihtiyaç duyduğunuz deneyimleri size sürekli sağlaması açısından mükemmel olduğunu hissedersiniz.

Paranoyak bir kişi herkesin onun mutlu olmak için ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmesini engellemeye çalıştığını hisseder. Tüm dünya ona zarar vermek için gizli bir anlaşma yapmıştır sanki. Beşinci Bilinç Merkezi paranoyanın tam tersini temsil eder. Bu merkezde, çevrenizdeki insanları ve olayları mutluluk için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi size sunan cömert

bir dünyanın parçası olarak algılarsınız.

Dünyanızı gittikçe daha derinlemesine bir biçimde *dostane* ve besleyici bir yer olarak deneyimledikçe, gittikçe daha çok Bolluk Merkezinde yaşamaya başlarsınız. O zaman kendinizi her yerde rahat hissedersiniz.

Kim daha fazlasını isteyebilir? Ancak son iki bilinç merkezine doğru geliştikçe daha fazlasıyla karşılaşırsınız.

Geçmiş ölmüştür
Gelecek hayalîdir
Mutluluk ancak
Sonsuz Şimdide yaşanabilir

12

DOYUM SAĞLAYAN MERKEZLER

Yaptığınız ya da hissettiğiniz her şeyin az ya da çok ilk beş merkezle ilgili olduğunu idrak ettiğinizde yaşamınızla ilgili içgörünüzü artırırsınız. Örneğin, yemek yerken, yemeğin tadını ağırlıklı olarak Duyum Merkezinden hissedersiniz. Ancak, yemek yemenin Güvenlik Merkezini de kapsayan veçheleri vardır, çünkü yiyecek kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan duygusal bir destek görevi görebilir. Ve elbette yiyecekteki temel besleyici değer sizin güvenliğinizle ilişkilidir. Ya da yiyecek, insanlara kutsal olmak için hangi yiyecekleri yemeleri gerektiği konusunda ahkâm keserken, Güç Merkezinden deneyimlenebilir. Yiyecek, yeni tatları kabullenmenin ve sevmenin bir yolu olarak Sevgi Merkezinden de deneyimlenebilir. Veya yiyecek yüksek bilinçte yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi size veren güzel bir dünyada yaşadığınızın bir onayı olarak Bolluk Merkezinin bakış açısından değerlendirilebilir. Siz geliştikçe, yiyeceğinizi beş merkezin herhangi birinden veya *hepsinden* deneyimlemeye başlarsınız.

Önceki beş merkezin her birinde kendinizi sürekli olarak yargıladığınızı görürsünüz. Az ya da çok, o merkezin standartlarına uyup uymadığınızı belirlemek için, düşüncelerinizi ve eylemlerinizi bir bilinç merkeziyle karşılaştırırsınız. Her merkez size yapacak bir şey sunar: (1) Güvenlik sağlamak, (2) duyumları deneyimlemek, (3) güç geliştirmek, (4) ne olursa olsun herkesi ve her şeyi koşulsuz olarak sevme ve kabullenme yeteneğini kazanmak ve (5) çevrenizdeki her şeyin dostluğunu ve mükemmelliğini yaşamak.

Kendinizi zorlamanız gerekmese de, gerçekten hızlı ilerleyip ilerlemediğinizi hep merak edebilir ve kendinize şöyle sorular sorabilirsiniz: "Bob benden daha hızlı mı gelişiyor?" "Beni engelleyen şey nedir? Bilincimin Sevgi Merkezinde bulunduğunu düşünüyordum ve ilişkimizin güç veçhelerini henüz fark ettim." "Bu ilişkiyi mahvettim mi?" "Merkezlerin her birinde günde kaç dakika kaldığımın kaydını tutmamın bir yararı olur mu?" "Üç düşük merkezin düşüncelerinin çoğundan kurtulmak için kendime bir ay kadar zaman tanısam nasıl olur?"

Siz Sevgi ve Bolluk Merkezlerine bağımlı olduğunuz aşamalardan geçersiniz. Koşulsuz olarak sevdiğinizi düşünürken, duygusal olarak kabul edemediğiniz bir şey bulduğunuzda sabırsızlanabilirsiniz. O zaman şöyle düşünebilirsiniz: "Bunun üstesinden çabucak gelmeliyim, o zaman tekrar rahatlayabilir ve çevremdeki insanları ve olayları yönlendirmeyi bırakabilirim. Bu sorunu hallettiğimde hayatımın geriye kalanında gerçekten akabilirim."

Yüksek bilince doğru gelişiminiz kendinizi ve diğerlerini koşulsuz olarak kabul etmenizle ilişkili olsa da, ilk beş bilinç düzeyinin her birini kendinizi ölçtüğünüz bir standart olarak deneyimlediğinizi görürsünüz. Ve bu bir bağımlılık değil midir? Bu beş bilinç merkezinin her biri sizi korku, içerleme, öfke, endişe ve üzüntüye karşı savunmasız kılan zincirler olarak görülebilir. Bilinciniz çoğu zaman Bolluk Merkezinde bulunduğunda bile, o hâlâ (bu hafif bir altın zincir olarak görülebilse de) zincirlidir.

ALTINCI BİLİNÇ MERKEZİ: BİLİNÇLİ-FARKINDALIK MERKEZİ

Bu zincirlerden kurtulmanın yolu bilincinizin Bilinçli-farkındalık Merkezinde kalmasına izin vermektir. Bu, içinizin

derinliklerinden deneyimlediğiniz ve diğer beş merkezdeki yaşam oyununuza sadece tanık olduğunuz huzurlu bir yerdir. *Bu merkezde hiçbir şekilde yargılamaz ve değerlendirmede bulunmazsınız.* Sadece kendinize tanık olursunuz: "O (kendiniz) şu anda koşulsuz Sevgi Merkezinde bulunuyor. Az önce Mary ona kızdığında, gerçekten sevecen olamadığını düşündü. Henüz her şeyi bir sevgi formu olarak algılayamadığı için kendini küçümsüyor."

Bağımsız ve tarafsız Bilinçli-farkındalık Merkezinden, siz sadece diğer beş merkezdeki performansınızı izlersiniz. Kendinizi hiçbir biçimde övmez ve eleştirmezsiniz. Mutluluk ve keyifle gösterinin tadını çıkarırsınız. Tarafsız bir biçimde kendinize tanık olursunuz. Yaşam oyununuzun herhangi bir şey - ve her şey- olmasına izin verirsiniz.

Bilinçli-farkındalık Merkezini önceki beş bilinç merkeziyle zihinsel meşguliyetinizden kurtulduğunuz bir yüksek-merkez olarak kullanırsınız; çünkü bu beş merkez olup bitenin özel bir yorumunu (versiyonunu) yaratarak sizi şu ya da bu şekilde bağlar. Hayatınızın her anını içinizdeki, her şeyi gözlemlediğiniz -ve her şeyi kabullendiğiniz- o derin, sakin yerden yaşadığınızda, tüm zincirleri kırarsınız.

Bilinçli-farkındalık Merkezi size, sizinle çevrenizdeki dünya arasında bir alan sağlar. Bu merkezde artık inişlere ve çıkışlara karşı savunmasız değilsinizdir. En sonunda özgürsünüzdür; bedeniniz ve zihniniz çeşitli yaşam oyunlarından geçiyor olabilir, ama hiçbir şey sizi rahatsız edemez ve yıkamaz. Bulunduğunuz bilinç merkezi hangisi olursa olsun, hâlâ "odun kesmek ve su taşımak" zorundasınızdır. Hâlâ çevrenizdeki dünyada aktif bir rol oynamak isteyeceksinizdir. Hâlâ çeşitli şeyler öğrenecek, insanlarla etkileşime girecek ve bilinçli bir hayat yaşayarak daha güzel bir dünya inşa etmekte üzerinize

düşen rolü oynayacaksınızdır. *Ama bunları SİZ yapmayacaksınız.* Bu günlük çalışma, eğlenme, hissetme, yapma, vb. oyunlarına katılanlar sadece bedeniniz ve zihniniz olacaktır. Bilinçli-farkındalığınız her şeyi -içinizin derinliklerindeki, her şeyin her zaman huzurlu olduğu güzel bir yerden- sihirli bir gösteri olarak izliyor olacaktır. Bedeniniz ve zihniniz öfke ya da kıskançlık tezahürleri gösterse bile, siz dramatik repertuarınızdaki bağımlılık rollerinden birini oynadığınızın farkındasınızdır. Çünkü diğerleri günlük yaşam oyunlarındaki bölümlerini ezberden okurken, siz bedeninizin ve zihninizin işaretleri alıp bölümlerini söyleyişine sessizce tanık olmaktasınızdır sadece.

Altıncı Bilinç Merkezinde yaşarken, kendinizi büyük yaşam sahnesinde bir aktör olarak hissedersiniz. Her gün biyobilgisayarınızın programı tarafından yazılan bölümleri oynarsınız. Ve diğerlerinin aldıkları işaretlerin ve onlara verdikleri karşılıkların, uyanış yolculuklarının şimdiki anında bulundukları bilinç merkezlerinin bir işlevi olduğunu bilirsiniz.

Her birimiz kozmik oyunun bugünkü metninde kullandığımız bilinç merkezleri tarafından üretilen bir dünya yaratırız. Merkezî rol dağıtımı, bilinç gelişiminize yardımcı olmak amacıyla roller oynayan çeşitli insanları sağlamıştır. Ama yüksek bilinciniz "seyircilerin" arasında oturmuş, bedeninizin ve zihninizin sahnedeki diğer bedenler ve zihinlerle etkileşimini izlemektedir. Ve siz yaptığınız, söylediğiniz her şeyi bağımlılık kapanlarından kurtulmaya doğru gelişiminizin bir parçası olarak görürsünüz.

Egonuzu ve rasyonel zihninizi aktive eden bağımlılık programlarınız gerçek kimliğinizi idrak etmenizi sürekli engeller. "Ne olduğunuzu düşündüğünüzü" ya da "kim olduğunuzu düşündüğünüzü" söylemenin yolu egonuzun neyi koruduğunu fark

etmektir. Şu anda sergilediğiniz "yüzler" veya sosyal imajlar nelerdir? Ne gibi şeyler sizde öfke, korku, kıskançlık ve üzüntüyü tetikler? Rasyonel zihniniz hangi "kişi"yi savunur? Şu anda yaptığınız ve *egonuzla desteklediğiniz dans şimdi kim olduğunuzu düşündüğünüzü temsil eder*. Tüm bu program sizi savunmasız ve güvensiz kılar.

Kendinizle ilgili hangi imajlara sahipsiniz? Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bırakmak istiyorsunuz? Kendinizi başarılı bir kişi, becerikli bir kişi, yardıma muhtaç bir kişi, dünyanın istismar ettiği bir kişi, iyi bir anne, iyi bir baba, iyi bir iş adamı veya kadını, toplum dışı bir kişi, çeşitli bilgi oyunlarında usta biri, sanatçı bir kişi veya seks oyunlarında gerçek bir uzman olarak mı yansıtıyorsunuz? Ya da belki egonuz uygarlığımızın zayıf yanlarını çok iyi anladığınız ve kesinlikle onların üstünde olduğunuz imajını koruyordur. Belki bazı hobileriniz var ve siz bir gitarcı, motosikletçi, sörfçü, ressam, şair, şarkıcı vb. olarak imajınızı koruyorsunuz. Veya imajınızın bu dünyevi projeksiyonlarıyla artık ilgilenmiyor olabilirsiniz. Belki egonuz şimdi mistik ruhsal dağa tırmanan "saf" bir sizi koruyordur. Birisi sizin yolunuzun kendisi için tek yol ya da en iyi yol olmadığını söylediğinde ona sinirleniyor musunuz? Yaşamınızın bu döneminde egonuz enerjinizi ve bilincinizi hangi oyunlara yönlendiriyor?

Çeşitli faaliyetlerinizi, oyunlarınızı ve kişisel sınırlarınızı egonuzun şimdi korumaya ve güçlendirmeye çalıştığı bir oyun olarak gördüğünüzde, şimdi kim olduğunuzu düşündüğünüzü anlarsınız... Ama siz bu "şeyler"in hiçbiri değilsiniz. Onlar sadece gerçekte olduğunuz bilinçli varlığı keşfetmek için yaptığınız bir danstır. Egonuzun şimdi savunduğu tüm faaliyetlerin, niteliklerin, kişilik özelliklerinin ve kişisel sınırların bir listesini yazacak olsanız, onların birçoğunun on yıl önceki lis-

tede bulunmadığını görürsünüz. Ve siz yüksek bilince doğru gelişirseniz, onların çoğu on yıl sonraki listede yer almayacaktır. Bilinciniz geliştikçe, kendi programladığınız rolleri mekanik bir biçimde sergilemekle meşgul olduğunuzu derin bir biçimde görürsünüz.

Egonuzun savunmakla meşgul olduğu tüm bu şeyler sizi kapana kısılmış tutan bir dizi kutu gibidir. Her kutu boğucudur ve zevk ve acı iniş-çıkışlarınızda daima mevcut olan savunmasızlık kaynağıdır. Şimdi koruduğunuz bağımlılık modellerinin çoğu doğup büyüdüğünüz zamanın ve yerin bir ürünü olan kişilik kalıplarını temsil eder. Eğer farklı bir sosyal grupta doğmuş olsaydınız, egonuz farklı rolleri korumakla meşgul olacaktı.

Dünya ondan zevk almamız için vardır, ama ancak yaşam oyununda oynadığımız rollerle özdeşleşmekten kurtulduğumuzda ondan tam olarak zevk alabiliriz. Bir satranç veya dama oyunundan sürekli olarak zevk almanın tek yolu, oyunu çok ciddiye alıp kazanma hırsına ya da kaybetme korkusuna kapılmaktan sakınmaktır. İnsanlar (büyük rasyonel zihinleriyle) sorunları çözmekten zevk alırlar. Ama biz bu sorunları (belki itibar bağımlılığımız yüzünden) öylesine ciddiye alırız ki buradaki-ve-şimdiki yaşam durumumuzun canlılığını ve eğlencesini yok ederiz. Aslında ne olduğumuz ile davranışımızı üreten güdüsel modeller arasında ayrım yapmanın bir yoluna ihtiyacımız vardır.

Kapanına kısıldığımız sosyal oyunlarla özdeşleşmekten kurtulmak için, oyunların ne olduklarını açıkça görmeliyiz. Ruth Benedict'in *Kültür Kalıpları* adlı kitabı bu konuda yararlı olabilir. Kendi toplumumuzun adetlerini ve geleneklerini karşılaştırmalı antropolojinin perspektifinden görmemiz kültürel kapanlarımızdan kurtulmamıza yardımcı olur. Toplu-

mumuzun ekonomik ve sosyal geleneklerini içgörüyle gördüğümüzde, egomuz mutlu olmak için gerçekten ihtiyaç duymadığımız bu kadar çok şeyi talep etmeyi nasıl sürdürebilir? Şimdi oynadığımız itibar, prestij oyunlarını nasıl o kadar ciddiye alabiliriz? Gururumuz bizi daha önce yaşamımızı sürdürmek için gerekli gördüğümüz anlamsız "kayıp veya kazanç" ve "şöhret veya utanç" oyunlarına nasıl hapsedebilir?

Bilinçli bir varlık bireysel oyunlarını ya da toplumun oyunlarını reddetmez, onları sadece oyun olarak oynar. Eğer grubumuz, "Ana caddede yürürken bedenimizin cinsel bölgelerini örtülü tutma oyununu oynayalım" derse, bu yaşamın burada-ve-şimdi oyunlarının bir parçası olarak kabul edilir. Eğer bilinçli bir varlık, grubun "İşte çıplak yüzmek için uygun bir plaj" dediği bir yerde bulunuyorsa, bu alanda bağımlılıkları olmadığından gruba katılabilir, burada-ve-şimdi olanla birlikte akabilir. Başkalarına zarar verebilecek durumlar dışında, bilinçli insanlar grubun faaliyetlerine ve duygularına katılır, onlarla birlikte akarlar. Onlar olağanüstü esnektir ve sosyal orkestra hangi dans müziğini çalarsa çalsın, rahattırlar. Dansı değiştirmeye çalışma konusunda da aynı derecede rahattırlar, çünkü değişime doğru "biz" anlayışıyla çalışmanın yollarını genellikle bulurlar. Onların bilinci, sevgisi, içgörüsü ve esnekliği bize, "doğal" olduğunu düşündüğümüz sosyal katılıklardan kurtulmamıza yardımcı olacak mesajlar verir.

Böylece egolarımızın öylesine yiğitçe savundukları bu kişilikler olmadığımızı yavaş yavaş öğreniriz. Peki, eğer biz kişiliklerimiz, toplumumuzdan almış olduğumuz bu güdüler koleksiyonu değilsek, o zaman neyiz ya da kimiz? Birçoğumuz benliğimizi bedenimizle -derimizin kuşattığı bu değişen kemik, kas ve organ yapısıyla- özdeşleştiririz. Bedenimiz iyi olmadığında ya da biyo-bilgisayarımıza bir acı duyumu ilettiğin-

de, egomuz dikkatini acı üzerinde odaklar, böylece biz tamamen acıyla özdeşleşiriz. Yüksek bilince doğru geliştikçe, içinde yaşadığımız beden olmadığımızı gittikçe daha çok idrak ederiz. Bedenimiz sadece bilincimizi barındıran bir tapınaktır.

Çeşitli sosyal rollerinizle ve bedeninizle özdeşleşmeyi bıraktığınızda, bu kez, "Benim özüm rasyonel zihnimdir" diyebilirsiniz. Çünkü bu insan olmanın özü değil midir? Bu, biyobilgisayarınızın dili kullanma, analiz etme, hesaplama, düşünceler ve imgeler üretme, duyumları sınıflandırma, onları bellek olarak depolama ve geri çağırma, semboller kullanma, inançları ve varsayımları karşılaştırma yeteneğine sahip olan parçasıdır. Aristo insanı düşünen bir hayvan olarak tanımlamadı mı? Ama rasyonel zihniniz de *sizin özünüz* değildir. Eğer onu uygun biçimde kullanmayı biliyorsanız, aklınız veya rasyonel zihniniz yüksek bilinç yolculuğunuzda size yardımcı olabilecek muhteşem bir "altıncı duyu"dur. Ya da o egonuzla körü körüne işbirliği yapıp, şimdi bağlı olduğunuz programı sürdüren katı, mantıklı savunmalar oluşturarak sizi üç düşük bilinç merkezinin kapanına kısılı tutabilir. Öyleyse onu da bırakın gitsin...

Şimdi onu sınırlandırıyor ve netleştiriyorsunuz. Eğer siz sosyal rolleriniz, bedeniniz ve rasyonel zihniniz değilseniz, geriye ne kalır? Siz görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alma duyularınız mısınız? Ya da elde etmeye veya sakınmaya o kadar çok enerji harcadığınız duygular mısınız? Veya siz -egonuzun dikkat ve enerjinizin çoğunu odakladığı arzular, güdüler, beklentiler ve talepler koleksiyonu olan- program mısınız? Yoksa siz egonuz -üç düşük bilinç merkezine hapsolduğunuzda mutlak bir diktatör olan o "baş kontrolör"- müsünüz? Çok şükür ki, esas siz bunların hiçbiri değildir. Ve böylece "sizi" aramaya devam ediyoruz. Özünüzü bulma arayışı sizin "biri-

si" olmanızı isteyen ego-destekli programınız tarafından bulanıklaştırılıyor olabilir mi? İsminiz, belleğiniz ve rasyonel zihniniz birleşerek size -insanlar ve olaylar dünyasından geçerken dikkat çekici şeyler yapması gereken- özel bir varlık olduğunuz illüzyonunu veriyor olabilir mi?

Bu noktada siz "Geriye benden bir şey kalmadı" hissine kapılabilirsiniz. Ama özünüz yüksek bilince doğru gelişiminize yardım etmesi için deneyimleyebileceğiniz bir şeydir. Sevgiyi Yaşama Yolunda biz sizin özünüzü *bilinçli-farkındalığınız* olarak tanımlarız. Bilinçli-farkındalıkla neyi kastettiğimizi anlamak için dosdoğru önünüze bakın ve bir dakika kadar gördüğünüz görüntülere dikkat edin. Sonra gözlerinizi kapatın. Okumaya devam etmeden önce bunu yapın...

Sonuçta, görsel duyumlar kaybolur, ama bilinçli-farkındalığınız kalır. Tüm düşüncelerinizin, duyumlarınızın ve imgelerinizin ardında, bilinçli-farkındalığınız daima oradadır. Çoğu zaman onu -zihnimizi analiz eder, hesaplar, sembolize eder, konuşur, hatırlar, geçmişi ve geleceği düşünür halde tutan- bir sözcükler, faaliyetler, düşünceler ve duyumlar şelalesi altında boğulur halde tutarız.

Yukarıdaki deney görsel alanınız ile bilinçli-farkındalığınızın aynı olmadığını gösterir. Daha ileri gidelim. Gözlerinizi kapayın. Okumaya devam etmeden önce gözlerinizi bir dakika kadar kapalı tutun...

Neyin farkındaydınız? Biyo-bilgisayarınıza görsel girişi kapattığınızda, belki seslerin farkına vardınız. Ama sesler de sizin bilinçli-farkındalığınız değildir. Tamamen karanlık, sessiz bir yere gittiğinizi varsayın. Görsel ve işitsel girişler kesildiğinde, bedeninizi gittikçe daha derin düzeylerde algılamaya başlayabilirsiniz. Daha önce beş duyunuzun daha baskın olayları ve düşüncelerinizin, sözlerinizin uyarımı yüzünden his-

setmediğiniz bedensel duyumları hissedebilirsiniz. Siz ancak rasyonel zihniniz tarafından köpürtülen bağımlılıklar sağanağını ve duygu-destekli yaşam oyununu susturduğunuzda özünüzü tam olarak deneyimlersiniz.

Başka bir deyişle, siz *bilincinizin farkındalığısınız!* Başınızın ortasında tüm düşüncelerinizin, imgelerinizin ve duygularınızın yansıdığı bir televizyon ekranının bulunduğunu hayal edin. Tüm görüntüler, sesler, sözler ve düşünceler renkli olarak o ekrana yansır. Hepsi başınızın ortasındaki bu televizyon ekranından geçmektedir. Ama siz o televizyon ekranı değilsiniz. Ekrandaki görüntüler ve diğer şeyler değilsiniz. *Siz ekranda olup bitenlerin farkında olmanın bilincinde olansınız.* Siz ekrandakilerin izleyicisisiniz. Ram Dass'ın dediği gibi, "Sahnenizi zihninizin 'görmek'ten başka yapacak bir şeyin olmadığı sessiz bir köşesinden gözlemleyin." Siz sadece, ekranda olup bitenleri "gören" bilinçsiniz. Sizin özünüz *saf bilinçli-farkındalıktır.*

Ekranın izleyicisi olarak, siz mükemmelsiniz. Ekran her türlü acıyı ve ıstırabı gösteren korkunç bir filmi yansıtıyor olabilir. Ya da ekran güzel bir günbatımını, harika bir cinsel deneyimi veya lezzetli bir yemeği gösteren mutlu bir filmi yansıtabilir. Ama esas siz, yaşam ekranında olup bitenleri sadece izleyen saf farkındalıktır. *Olduğunuzu düşündüğünüz şeyin ardındaki* SİZ budur!

Esas siz mükemmeldir, daima mükemmel olmuştur ve daima mükemmel olacaktır! Onun mükemmelliğini değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. *Ve bu mükemmellik egoyla korunmaya ihtiyaç duymaz.* Siz gerçekte kim ya da ne olduğunuzu idrak ettiğinizde, egonuz rahatlayabilir ve hayattan gerçekten zevk alabilirsiniz. Çünkü artık hiçbir şey sizin için bir tehdit ya da "mutlak bir ihtiyaç" oluşturmaz. Siz

esas siz olmaktan gerçekten zevk alabilirsiniz ve ancak o zaman yaşam oyununuzun akışının tadını sürekli ve tam olarak çıkarabilirsiniz.

Kendinizi oyunun -Altıncı Bilinç Merkezinden- izleyicisi olarak deneyimlemeye başladığınızda, artık dünyanın doğru bir biçimde işlemesi için akli çabanızın, iradenizin ve paranoyak uyanıklığınızın gerekli olduğu illüzyonuyla çalışmazsınız. Onun yerine, enerjinizin çevrenizdeki enerjilerle uyum içine girmesine izin vermenin gücünü, derin huzurunu ve olağanüstü güzelliğini deneyimlersiniz. Çevrenizdeki sevecen enerji okyanusuna uyumlanarak sürekli güzel bir hayat yaşamak için ihtiyacınız olandan çok daha fazla güvenliğe, zevk verici duyumlara, etkililiğe ve sevgiye sahip olabileceğinizi idrak edersiniz. Ve esas sizi (egonuzun geçmişte desteklediği sosyal ve bireysel şeyler yerine) bilinçli-farkındalığınızla özdeşleştirmeyi öğrendikçe, hem yaşam oyununuzdan hem de doğal olarak olduğunuz mükemmel varlıktan derin ve sürekli biçimde zevk alırsınız.

YEDİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: KOZMİK BİLİNÇ MERKEZİ

En yüksek bilinç merkezine doğru gelişiminizin doğal olarak üç aşamalı olduğunu gözlemleyeceksiniz:

1. *Bilinciniz* Sevgi ve Bolluk Merkezlerinde gittikçe daha fazla kalmaya *başladığında*, düşüncelerinizi ve eylemlerinizi ilk beş merkezin her birinden görmenizi sağlayacak çok-merkezli bir farkındalık geliştirmeye başlarsınız.

2. *Bu çok-merkezli farkındalığı sürdürerek*, kendinize tarafsız Bilinçli-farkındalık Merkezinde (Altıncı Merkezde) tanık olmayı öğrenirsiniz. Bu düzeyde, artık bir düşük ya da

yüksek bilinç hissi yoktur; Bilinçli-farkındalık Merkezinden hepsi aynıdır. Ve sonra,

3. *Bilinçli-farkındalık Merkezinin ötesine,* benliksiz, birleştirici Kozmik Bilinç Merkezine geçersiniz.

Altıncı Bilinç Merkezi kendinizin farkında olmanızla karakterize edilir. Orada özünüz, bilinçli-farkındalığınız ve bedeninizin, duyularınızın, rasyonel zihninizin günlük oyunu vardır. Tüm yaşam oyununu içgörüyle ve derinlemesine görürsünüz. Bu huzurlu, güzel bir bilinç merkezi olsa da, hâlâ dualite (ikilik) vardır. Hâlâ sizi ve dünyayı birbirinden ayıran ince bir çizgi vardır.

Yedinci Bilinç Merkezinde insan *öz-farkındalıktan saf farkındalığa* geçer. Başka bir deyişle, insan artık kendine tanık olmamaktadır. Beden, zihin, duyular ve bilinçli-farkındalık birbirinden ayrı değildir. Bu bilinç merkezinde, insan güvenliği, duyumları, gücü, sevgiyi ve bolluğu *deneyimlemez*; insan bizzat güvenlik, duyumlar, güç, sevgi ve yaşamın tamlığı *olur*. "Benlik" denen şeyi yeniden programlayarak bu en yüksek bilinç haline erişebilirsiniz. O halde insanın düşünce faaliyeti sakinleşip dinginleşir. Algılama yönü (bir sevecen kabul aşamasından geçerek) özne-nesne yönlendirmesinden, *çevredeki her şeyle birliğe kaymıştır.*

Bir şeyi deneyimlemek ile bir şey olmak arasındaki bu ayrımı anlamak için, yoğun bir cinsel orgazma ulaştığınızda ne olduğunu düşünün. Orgazm anına kadar, siz artan ısı, baskı ve cinsel organınızın uyarılması gibi cinsel duyumlar deneyimlersiniz. Seksi deneyimlersiniz. Ama orgazm anında siz artık deneyimleyen değilsinizdir. Artık, *kendinizin* cinsel ilişkiden zevk alışınızın bilincinde olmayabilirsiniz. Yoğun bir orgazm anında, *siz o deneyim olursunuz.* O anda partnerinizle tam bir bir'lik hissedebilirsiniz, çünkü artık kendinizi ayrı bir

bilinç olarak deneyimlemezsiniz.

Kozmik Bilinç düzeyinde, yeni fikirlere açıklığı ve hızlı kavrayışı sınırlayan perdeler ortadan kalktığından, insan muazzam bir etkililik ve verimlilikle çalışabilir. İnsan şimdi çevresindeki dünyanın daha ince farklarını (nüanslarını) algılar. O artık, dünyanın sürekli olarak gönderdiği, ama düşük düzeylerde güvenlik, duyum ve güçle, orta düzeylerde ise sevgi, bolluk ve tanık olmakla meşgul olan bir bilincin daha önce almadığı tüm ince ve güzel işaretlerin geniş tayfına açıktır.

Ve şimdi, yüksek bilinç yolculuğunun sonunda, insan tanrı-gibi bir varlık haline gelmiştir. Doğuştan gelen hakkını gerçekten kazanmıştır. Tamamen bilinçli bir varlık olarak, azami derecede algılayıcı, azami derecede bilge ve azami derecede etkilidir. Tüm kişisel sınırları aşmış olduğundan ve dünyadaki hiç kimseyle ve hiçbir şeyle arasında bir ayrılık hissetmediğinden, "başkalarına" hizmet etmek hayatta yapılacak tek şey olur. Çünkü artık "başkaları" yoktur. Her şey "biz" bilinciyle deneyimlenir.

Belki burada bir tavsiyede bulunmak yararlı olabilir. Yedinci Merkeze erişmek son derece zordur. Bu dünyadaki milyarlarca insanın arasında belki yüz kişi sürekli olarak bu merkezde bulunuyor olabilir. Bu merkeze erişmek genellikle bağımsız ve tarafsız bir yaşam tarzını ve uzun süreli bir yoğun bilinç gelişimi uygulamasını gerektirir. Bu merkeze erişmek için tercihler bile ortadan kaldırılmalıdır. Bu kitabın yazarı Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Merkezleri kullanarak yaşam deneyimini yaratıyor ve hayattan sürekli olarak zevk alıyor. Bu onun bağımlılıklardan yüzde yüz kurtulmuş olduğu anlamına gelmez, ama o çoğunlukla, haftalarca herhangi bir ayırıcı duygu hissetmeden yaşıyor.

Bağımlılık programınızın yüzde doksan dokuzunu orta-

dan kaldırdığınızda, geriye kalan miktar çok süptil olacak ve mutluluğu engellemeyecektir. Bu verimlilik düzeyine erişmek için gerekli içsel çalışmayı yaptığınızda, bir bağımlılık dizisinin başlangıcını deneyimlediğinizde hangi Yolu ya da Yöntemi kullanacağınızı tam olarak bilirsiniz. Tetiklediğiniz güvenlik, duyum ya da güç bağımlılığını saniyeler veya dakikalar içinde aşar ve tekrar Sevgi ya da Bolluk Merkezine dönersiniz. Bu merkezler mutlu, doyumlu, bilgece, verimli ve zevkli bir hayat yaşamanıza olanak verecek yeterliliktedir. Kozmik Bilinç Merkezi hakkında her şeyi bilmek yararlıdır, ama bunun başka bir bağımlılık haline gelmesine izin vermeyin. Eğer kendi enerjinizi ve çevrenizdeki dünyanın enerjilerini işlemden geçirmekte ve yorumlamakta Dördüncü, Beşinci veya Altıncı Bilinç Merkezlerini kullanmak için çok çalışırsanız, kalbinizde -sizi gerçekten mutlu kılan- derin bir huzuru ve hazzı deneyimlersiniz.

13

KENDİ ÜZERİNİZDE ÇALIŞMAK İÇİN BEŞ YÖNTEM

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu size kendi üzerinizde çalışmakta kullanabileceğiniz Beş Yöntem sunar. Bu yöntemler çeşitli yaşam oyunlarına derinlemesine katılan meşgul insanlar için seçilmiştir. Onlar sizi günlük rutininizden ayırmaz. Sevgiyi Yaşama Yöntemleri bir işi yürütürken, sevişirken, evinizi temizlerken ya da bir film izlerken kullanılabilir. Bu yöntemler *sizi kendi yaşam durumlarınıza sokar* ve çevrenizdeki insanları ve diğer şeyleri öğretmenleriniz olarak görmenizi gerektirir. *Ama siz her zaman, gerçekten kendi baş-öğretmeniniz olursunuz.*

Bu Beş Yöntemi günlük yaşamınızda sürekli olarak, an-bean kullandığınızda, günlük bilinç akışınızda gittikçe artan bir doyum bulursunuz. Hayatta hep istemiş olduğunuz, ama daha önce bulamadığınız bir özgürlüğü yaşarsınız. Sizi doğal olarak sevecen olan varlığınızdan ayıran ve ona yabancılaştıran bilgisayarımsı programdan gerçekten kurtulursunuz.

İşte bu Beş Yöntem:

1. YÖNTEM

On İki Yolu ezberleyin ve günlük yaşamınızda yol gösterici olarak kullanın.

Onları kullanmayı öğrendiğinizde, On İki Yolun yaşamınızdaki her duygusal soruna tam bir çözüm sunduğunu görürsünüz. Ama onlardan azami derecede yararlanmak için, onları en derin farkındalık düzeylerinde *sezgisel olarak* kullanmalı-

sınız. Onları ezberlediğinizde, sabahları kalkmadan ve geceleri uyumadan önce onları söyleyin. Bu, Dördüncü Bilinç Merkezine -yıllar, hatta onlarca yıl yerine- bir, iki yıl içinde erişme olasılığınızı artırır.

Üzüntü, öfke, kıskançlık, korku, endişe gibi rahatsız edici duygular hissettiğinizde, aslında *yaşam size bir mesaj vermektedir*. O size On İki Yolu izlemediğinizi söylemektedir. Bir sonraki adımınız kullanmadığınız Yolları bulmak ve onların kendinizi tekrar iyi hissetmek için ne yapmanız gerektiğini size göstermelerine izin vermektir.

Çözümler bulmanıza yardımcı olmamış olağan soruları kendinize sorup durmayı bırakın. Eğer bu alışılmış kendi kendinize konuşmalar etkili ve verimli olsaydı, burada ve şimdi mutlu, huzurlu, rahat ve sevecen olurdunuz. Geçmişte yaptığınız gibi kendi kendinize konuşmak yerine, On İki Yolu gözden geçirmeye devam edin. Onların amacının sizi kendi merkezinizde, uyumlu, bilinçli ve sevgi dolu tutmak olduğunu hatırlayın. Onlar çevrenizdeki insanları ve durumları içsel bağımlılıklarınıza uyacak şekilde yönlendirmenize yardımcı olmak için tasarlanmadılar. On İki Yol, zihninizi TÜM bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürecek şekilde yeniden programlamanıza yardımcı olacaktır ve o zaman huzurlu yaşayabilirsiniz. Siz ne kadar gerginseniz, "sizi duygusal olarak rahatsız ettiğini" hissettiğiniz dış koşul hakkında endişelenmeyi bırakmanız o kadar önemlidir. Onun yerine, sizi rahatsız ve huzursuz eden içsel bağımlılıklar ya da beklentiler üzerinde konsantre olun.

On İki Yol gerçekten canlı olmanın ne anlama geldiğini size gösterir. O zaman, geriye dönüp şimdiki bilinç halinize bakar ve canlı olmaktan daha çok ölü olmuş olduğunuzu fark edersiniz. Bu Yollar ile yaşarken, ihtiyaç duyduğunuz her şey

size görünüşte mucizevi bir biçimde gelir. Hep istemiş olduğunuz huzur, sevgi ve verimlilik sizin olur.

2. YÖNTEM
Her zaman hangi bilinç merkezinde bulunduğunuzun farkında olun.

Bilinciniz üzerinde çalışmanın hayatta yapabileceğiniz en doyum verici ve sonuç getirici şey olduğunu keşfedeceksiniz. İster otomobil kullanıyor, ister bir kitap okuyor, isterse birisiyle bir bağımlılığınız yüzünden tartışıyor olun, eğer hangi bilinç merkezini kullandığınızın sürekli olarak farkındaysanız, yaşam oyununa daima güzellik katabilirsiniz.

Yaptığınız her şeyin tüm bilinç düzeylerinde veçheleri vardır. Biz *tüm düzeylerde* yaşamdan zevk alabilir ve sadece üç düşük merkeze takılı kalmayabiliriz. Örneğin, eğer sevişiyorsanız, güvenlik veçhelerinin farkında olabilirsiniz (Güvenlik Merkezi) ya da harika hislerin tadını çıkarabilirsiniz (Duyum Merkezi) veya boyun eğme ya da yönetme veçhelerinin bilincinde olabilirsiniz (Güç Merkezi). Sevişmeyi bir başkasını saf bir biçimde kabullenme eylemi ve bir koşulsuz sevgi deneyimi olarak görebilirsiniz (Sevgi Merkezi). Sevişmek dünyanın size ihtiyacınız olan her şeyi sunuşunun bir başka tezahürü olabilir (Bolluk Merkezi). Ya da siz tüm oyunu merkezlerin merkezinden izleyebilirsiniz (Bilinçli-farkındalık Merkezi).

Deneyimlemekte olduğunuz bilinç merkezini sürekli olarak yükselttikçe, bilinç merkezini yükselttiğiniz her defasında, daha çok insanla etkileşime girdiğinizi görürsünüz. Ayrıca, gittikçe daha çok enerjiyi serbest bırakırsınız. Örneğin, eğer bilinciniz tamamen güvenlikle meşgulse, duyumlar ve güç aramak için fazla enerjiniz olmayacaktır. Ve bilinciniz yalnızca güvenliğinizle ilgilendiğinde, kendinizi insanlara yakın his-

sedemezsiniz. Bu düzeyde, insanları yönlendirilecek nesneler olarak görürsünüz. Duyum ve Güç Merkezlerine, sonra da Sevgi ve Bolluk Merkezlerine çıktıkça, insanlarla ilişki ve etkileşiminiz ve enerjiniz artar. *Her bir merkez bir önceki merkeze göre daha fazla enerji üretir ve daha fazla insanla ilişki kurmanıza izin verir.* Her bir merkez yaşamınızın daha da zenginleşmesine kapı açar.

Hangi bilinç merkezini deneyimlediğinizin farkında olmanız ve On İki Yolu sürekli rehber olarak kullanmanız Sevgiyi Yaşama Yolunun *meditasyon* biçimidir. Ve bunu yoğun yaşamınızda her zaman yaparsınız, öyle ki giderek *tüm yaşamınız meditasyon haline gelir.* Sevgiyi Yaşama Yolunda, meditasyon günde bir-iki kere yapılacak kutsal bir ritüel değildir. O her şeyi burada ve şimdi açık ve bilinçli bir biçimde görmenin yöntemidir.

3. YÖNTEM
Bağımlılıklarınız ile onların neden oldukları mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine -daha bilinçli olarak- varın.

Sevgiyi Yaşama Yolunun muazzam *etkililiğine* uyumlanmak için, her bir bağımlılığınızın ve **onun ıstırap çekmenize neden olan bir dizi olayı üretme biçiminin** gittikçe daha çok bilincine varmanız gereklidir. Her bir bağımlılığın egonuzu ve rasyonel zihninizi kapsadığını; zihninizin bağımlılığı bırakmak yerine, "rasyonel" bir çözüm üretmeye çalıştığını ve bunun da yaşamınızda bir başka sorunlar dizisini tetiklediğini fark etmeniz önemlidir.

Mutluluğa götüren değişiklikler, siz egonuzu ve rasyonel zihninizi (en güçlü iki yetinizi) bağımlılıklardan kurtulmanıza yardımcı olmaları için kullanabildiğinizde, çok çabuk gerçek-

leşir. Birçok bağımlılık, siz sonuçta çektiğiniz ıstırabın bağımlılıktan dolayı olduğunu idrak eder etmez, hızla yok olacaktır. Yaşamınızın ilk birkaç yılında biyo-bilgisayarınıza acıyla programlanmış olan daha derin bağımlılıklar, yaşamınıza getirdikleri ıstırap kalıbının kapsamlı sonuçlarını tam olarak deneyimlemek için daha fazla içsel çalışmayı ve daha fazla "deneyimleyip aşmayı" gerektirir. Üçüncü Yöntemin anahtarı, *çektiğiniz tüm ıstırap ile mutlu olmak için tatmin edilmeleri gerektiğini düşündüğünüz duygu-destekli bağımlılıklarınız arasında bilinçli olarak bağlantı kurmaktır.*

Bu öylesine temel bir yöntemdir ki onun önemini ne kadar vurgulasak azdır. Eğer siz duygusal olarak son derece rahatsızsanız ve On İki Yolu, Yedi Bilinç Merkezini ya da diğer Yöntemleri hatırlamıyorsanız, (bağımlılığı belirleyip, onunla yaşadığınız mutsuzluk ve ıstırap arasında bağlantı kurmayı gerektiren) bu Üçüncü Yöntem yeniden bilinçlenmenize yardımcı olacaktır! Egonuzun ve rasyonel zihninizin sizi ıstırabınızın nedeninin dış dünya olduğuna, başkaları olduğuna ikna etmesine bir daha asla izin vermemeye kesin karar verin. Duygularınızın sorumluluğunu çevrenizdeki insanlara ve durumlara yüklediğinizde, güvenlik, duyum ve güç programınızın kapanına kısılmış kalmayı sürdürürsünüz. Bu düşük bilinç kapanlarından kurtulmak için, daima yaşadığınız her şeyin sorumluluğunu üstlenmeli ve insanların yaptıkları ve söyledikleri şeyleri duygusal olarak reddetmenize neden olan bağımlılık üzerinde hemen çalışmaya başlamalısınız.

Tüm sorumluluğu üstlenerek, egonuza ve rasyonel zihninize çalışacak tamamen farklı bir yön verirsiniz. Onlar sizi hayatınızdaki insanları yönlendirmeye ya da onlarla savaşmaya teşvik etmek yerine, yeniden programlama yapmanıza yardım etmeye başlar. *Dikkatinizi dış dünyadan kendi içsel prog-*

ramlamanıza çevirmeniz bu olağanüstü hızlı bilinç gelişimi yönteminden yararlanmanın anahtarıdır. Eğer korku, öfke, üzüntü, içerleme ya da kıskançlık duygularını tetikleyen bağımlılığınızı belirlemekte uzmanlaşırsanız, birkaç ay içinde çoğu zaman Dördüncü Bilinç Merkezinde bulunur hale gelebilirsiniz. O zaman enerjiniz, algı açıklığınız ve sevginiz artarak yeni bir "siz" yaratacaktır.

Sevgiyi Yaşama Merkezinde çalışmalarımızda kullandığımız basılı bir kart var. Bu kart bağımlılıklarınızdan kurtulma yolunu ana hatlarıyla belirtiyor. Kartta şöyle yazıyor:

ÖZGÜR OLMAK İÇİN

1. Istırabı araştırın.
2. Bağımlılığı belirleyin.
3. Bağımlılığı yeniden programlayın.
4. Istırap sona erer.

Üçüncü Yöntemi uygulamakta ustalaşmak için, hangi bağımlılığın burada ve şimdi'ye yabancılaşmanıza neden olduğunu fark etmek için kendi tekniğinizi geliştirmelisiniz. Bunun için kendinize şöyle sorular sorabilirsiniz: "Şu anda ne oluyor?" (Bunu yanıtlarken kendinizi haklı göstermek, durumu aklileştirmek ya da yorumlamak için rasyonel zihninizi ve egonuzu kullanmayın. Sadece durumun -kim, ne, ne zaman, nerede ve nasıl gibi- olgularını verin.) "Hangi duyguyu hissediyorum?" (Bunu yanıtlarken, *ne düşündüğünüzü değil, ne hissettiğinizi söyleyin.* Duyguları tanımlayan sözcükler şunlardır: Endişeli, rahatsız, sıkılmış, yalnız, çekingen, kızgın, engellenmiş, kafası karışık, üzgün, bunalımlı, düş kırıklığına uğramış, korkmuş,

içerlemiş, saldırgan, kıskanç, suçlu, gergin, sinirli, utanmış vb.) "Şu anda kendime ne söylüyorum?" "Şu anda bedenimde hangi acı ya da gerginlik ortaya çıkıyor?" "Duruşum ve yüzüm nasıl görünüyor?" "Rasyonel zihnim beni haklı, başka herkesi haksız çıkarmak için neler yapıyor?" "Dış dünyaya karşı tepkimi değiştirmek için içsel çalışma yapmak yerine, o dünyada neyi değiştirmek istiyorum?""Egom ne tür bir maskeyi korumaya çalışıyor?" "Geçmişte yaşadığım hangi olaylar biyobilgisayarıma -benzer bir olay olduğunda beni rahatsız edenbu programlamayı yapacak kadar acı vericiydi?" "Yeterince ıstırap çektim mi?" "Hayatımın burada ve şimdisinin beni kontrol ettiği her defasında verdiğim otomatik tepkiden gerçekten kurtulmak istiyor muyum?" "Burada ve şimdi tam olarak neyi reddediyorum?" "Kendimle ilgili neyi reddediyorum?" "Bu kişi ya da durum benim için hangi tehdidi temsil ediyor?" "Olabilecek *en kötü* şey nedir?" "Onu bile kabullenip yine de mutlu olabilir miyim?" "Ben neyi savunuyorum?" "Neyi gizliyorum?" "İnsanların sevemeyeceklerini düşündüğüm yanım nedir?" "Diğer kişinin neyi düşündüğünü hayal ediyorum?" "Hangi maskeyi takıyorum?" "Gururum ve itibarım bana hangi dansları yaptırıyor?" "Kendimi mutlu ve yeterli hissetmek için kendimden, başkalarından ve dış dünyadan ne talep ediyorum?" "Nasıl olmam gerektiğiyle ilgili modelim nedir?" "Bana nasıl davranılması gerektiğiyle ilgili modelim nedir?" "Benim kabullenici, sevecen ve akıcı olabilmem için dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili modelim (ayrıntılı olarak) nedir?" "Hangi bilinç merkezinden iş görüyorum?" "Şu anda karşımda bir iyilik perisi belirecek olsaydı ve o durumu tam benim istediğim gibi değiştirebilecek güçte olsaydı, ben ondan neler isterdim?"

Bir kez bağımlılığı belirlediğinizde, sonraki adımınız onu

bir *tercih* olarak *yeniden programlamaktır*. Yeniden programlarken, biyo-bilgisayarınıza açık, kesin talimatlar vermek için iradenizi ve kararlılığınızı kullanırsınız. Gelecekte gelen verileri farklı bir biçimde işlemden geçirmesini istediğinizi söylersiniz. Bu, sağlam ve samimi inançla, zihninize yeni bir çalışma talimatı yerleştirmek demektir. *Yeniden programlama talimatını defalarca tekrarlarsanız, yeni program en etkili biçimde çalışır.* Bilinç Odaklamasını konu alan gelecek bölüm daha ağır bağımlılıklarınızı nasıl "nakavt edebileceğiniz"le ilgili ek bilgi vermektedir.

Üçüncü Yöntemi kullanmanın anahtarının sizi mutsuz eden duygu-destekli talebinizi bulmak için kendi içinize derinlemesine bakmak olduğunu daima hatırlayın. O bu kadar basittir. Bağımlılıklarınız ile onların neden oldukları mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine -daha bilinçli olarak- varın, o zaman sizi doğruca Dördüncü Bilinç Merkezine götürebilecek yürüyen merdivende olursunuz.

4. YÖNTEM
HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ katalizörünü bilişsel merkezlenme aracı olarak kullanın.

Zihninizde, arka plândaki duyumlarınıza, duygularınıza ve düşüncelerinize karşı ön plân figürü olarak bir katalizör kullanırsanız, yüksek bilince doğru gelişiminiz daha hızlı olabilir. Bu sürekli tekrarlama zihninizi sakinleştirmenize, konsantrasyon gücünüzü artırmanıza, algınızı genişletmenize, sezgisel bilgeliğinizin ortaya çıkmasına izin vermenize, bağımlılıklardan kurtulmanıza ve kendinizi harika hissetmenize yardımcı olur.

HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ katalizörü di-

ğerlerini daima -o ya da *onlar* değil- *biz* olarak gören yanınıza sürekli olarak uyumlanmanızı sağlaması için yavaş yavaş ve sessizce tekrarlanabilir. Herkesi *sadece biz* olarak hissettiğinizde, her şeyi başkalarının gözleriyle gördüğünüzde, kendinizi onların yerine koyarak hissettiğinizde, Bir'liğe erişirsiniz.

Katalizörü birkaç saat kullandıktan sonra, onun titreşimlerini ve anlamını gittikçe daha derin düzeylerde hissedebilirsiniz. Aynı anda tek bir şeye tüm dikkatinizi verebileceğinizden, bu merkezlenme tekniği olumsuz düşünceleri ve duyguları uzaklaştırıp, onların yerine Sevgiyi Yaşama titreşimlerini getirebilir. Bu, koşturan zihninizi istediğiniz zaman kontrol etmenize olanak verir.

Tekrarlanan bir cümle dikkatinizi sürekli olarak kendine çeker. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ katalizörü duygu-durumunuzu olumlu bir biçimde değiştirmek için kullanılabilir. Rahatsız edici veya üzücü bir deneyim yaşadığınızda, kendinizi tekrar sakin ve merkezlenmiş hissedene kadar bu cümleyi tekrarlayabilirsiniz. Sürekli uygulamayla, o gittikçe daha etkili olacaktır.

Bu bilişsel merkezlenme aracı eğer şunları yaparsanız en etkili olur:

1. Her bir sözcüğü *art arda* şöyle *vurgulayın*: "HER Haliyle Biz Yaşayan Sevgiyiz," Her HALİYLE Biz Yaşayan Sevgiyiz," "Her Haliyle BİZ Yaşayan Sevgiyiz," "Her Haliyle Biz YAŞAYAN Sevgiyiz," "Her Haliyle Biz Yaşayan SEVGİYİZ."

2. Eğer yüksek sesle söylüyorsanız, "HER" sözcüğünü söylerken ağzınızı ve boğazınızı açın. Onun kalbinizde yankılandığını hissedin. Bırakın tüm dünya bu açıklığa aksın. Eğer bu sözcüğü sessizce söylüyorsanız, bu açıklığı hissedin.

3. Her sözcüğü sevgi ve şefkatle *normal bir biçimde* ya da *şarkı söyler gibi* söyleyin. Şarkı söylemek zihni sakinleştir-

mekte yalnızca konuşmaktan daha etkilidir, çünkü o bilinç ekranınızda rastgele düşüncelere pek yer bırakmaz.

4. *Neredeyse onu ilk kullanışınızdan itibaren*, katalizör zihninize sükûnet ve dinginlik getirmekte o kadar etkili olabilir ki, onu kullanmakta deneyim kazanana dek, aynı anda otomobil ya da tehlikeli bir makine kullanmamanız iyi olur. Deneyimle, onu kullanımınızı "ayarlayabilir," böylece günlük faaliyetler için gerekli enerji ve algı açıklığına dikkatsizleşmeden sahip olabilirsiniz.

5. Bilinç gelişimi üzerinde *ciddi olarak çalışan biri*, kullanışında ustalaşmak için en az bir ay boyunca günde yarım saat bu katalizörü kullanabilir. O zaman bu, gerektiğinde kullanılabilecek etkili bir bilinç aracı olur. Büyük gerilim zamanlarında, onu gün boyunca tekrar tekrar kullanmanız yararlı olabilir.

İnsanları daha iyi algılayabilmek için, onların yüzlerine bakarken katalizörü kullanabilirsiniz. Bu sizin ve onların oyunlarının ardındaki, sadece sevecen varlıklar olduğumuz yere ulaşmanıza yardımcı olur. Egoyu devreye sokabileceği için göz temasından kaçınmanız iyi olur. ("Ben sana senin bana bakabileceğinden daha etkili bakabilirim.") Onun yerine burun kemerinde, gözlerin arasında yapay aydınlatmanın yarattığı parlak bir nokta bulun. Gözlerinizi bu noktaya odaklayarak, katalizörü kullanırken karşınızdaki yüzde meydana gelen değişiklikleri algılayın.

5. YÖNTEM
Bilinç Odaklaması

Sevgiyi Yaşama Yöntemlerinin en güçlülerinden biri Bilinç Odaklaması tekniğidir. Bu yöntem sonraki iki bölümde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

14

BİLİNÇ ODAKLAMASI

Bilinç Odaklaması güçlü bağımlılıkları yeniden programlamak için en etkili yöntemlerden biridir. Etkili bir biçimde kullanıldığında, ömür boyu sürmüş olan bir bağımlılık insanın duygusal programından kısa bir zamanda silinebilir. Bir şeyin bize güvenlik, zevk verici duyumlar veya güç için sunduğu fırsat ne kadar büyükse, bizi düş kırıklığına ve ıstıraba maruz bırakan bağımlılık programını o kadar çok geliştiririz. Bilinç Odaklaması, onları korumak ve günlük dansımızda sergilemek için boşuna onca enerji harcamamıza neden olan bu güçlü bağımlılıkları yeniden programlamamıza yardımcı olur.

Bilinç Odaklaması mevcut yaşam durumlarımızı azami derecede gelişmek için kullanmamıza yardımcı olur. Bu yeni yöntemi kullanmak için, yaşamdan uzaklaşmak yerine, ona daha çok katılırız. Örneğin, eğer evlilik ya da iş ilişkiniz sizin için rahatsız ediciyse, bu etkili tekniği kullanarak -böyle ağır sorunlarınız olmasaydı sağlayabileceğinizden- çok daha hızlı bir gelişim sağlarsınız.

Bilinç Odaklaması, duygusal programınızın acı ve ıstırap içindeyken güçlü duygularla kendinize söylediğiniz şeyler tarafından oluşturulduğu gerçeğine dayanır. Aslında, siz tüm yaşamınız boyunca Bilinç Odaklamasını kullanırsınız. Belki küçük bir çocukken parmağınızı bir prize soktunuz ve elektrik çarpması yaşadınız. Anında acıyla parmağınızı geri çektiniz ve acının nedeninin o priz olduğunu düşündünüz. Belki son kez parmağınızı bir prize sokmuştunuz, çünkü biyo-bilgisayarınız "Parmağımı bir prize sokmayacağım, çünkü o acı

veriyor" şeklinde bir talimatı güçlü bir biçimde programlamıştı. Yaşamınızda o andan sonra, her ne zaman parmağınız bir prize yaklaşsa, tekrar çarpılmamanız için kafanızda "kırmızı bir ışık" yanmıştır.

Huzurlu ve sakin olduğunuzda -duygu destekli bağımlılıklarınızı değil- rasyonel zihninizi yeniden programlamak için en iyi fırsata sahip olursunuz. Örneğin, sakinken en etkili biçimde bir kitabı inceleyebilir ya da bir konferansı dinleyebilirsiniz. Siz duygusal olarak rahatsızken biyo-bilgisayarınız bir konferansla veya kitapla pek başa çıkamaz, çünkü bağımlılıklarınız biyo-bilgisayarınızdaki diğer işlemlere hâkim olabilir ve onları geçersiz kılabilir. Ama *siz duygusal olarak rahatsızken,* Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanarak bağımlılıklarınızı yeniden programlamak için harika bir fırsata sahip olursunuz. Böylece kendinizi korkak, kıskanç, endişeli ya da öfkeli hissettiğiniz her seferinde, yaşamınız size bir bağımlılıktan kurtulmak amacıyla bu yöntemi kullanmanız için altın bir fırsat sunmaktadır.

Bilinç Odaklaması Yöntemi bir bağımlılık üzerinde çalışmak için her zaman kullanılabilir. Ancak, o -eğer son birkaç haftada (1) On İki Yolu uygulamışsanız, (2) sizi duygusal olarak rahatsız eden hangi bilinç merkezini kullandığınızın farkındaysanız ve (3) bağımlılığınız ile hissettiğiniz ıstırap arasında bağlantı kurmak için Üçüncü Yöntemi kullanmışsanız- daha derin düzeyde bir güvenlik, duyum ve güç bağımlılığından kurtulmakta çok etkili olur.

Siz bir bağımlılıktan kurtulmayı dış dünyayı değiştirmekten çok daha fazla istediğinizde, ağır bir bağımlılığı yeniden programlamak için Bilinç Odaklamasını kullanabilirsiniz. Örneğin, ben, onu beş ay boyunca kıskandıktan sonra, birlikte olduğum kadını kontrol etmek istediğimden daha çok, ayı-

rıcı kıskançlık duygusunu tetikleyen bağımlılıktan kurtulmak istemiştim. O noktada, doksan dakikalık bir Bilinç Odaklaması ile, kıskançlığı tetikleyen bağımlılığı -görünüşe göre, hayatımın geriye kalanı için- yeniden programladım. Ancak, genellikle yeniden programlama seanslarını tekrarlamak gerekir. İşte Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanmanın yolu:

1. Adım: ISTIRABI ARAŞTIRIN

Önce, korkunuzu, öfkenizi, kıskançlığınızı ya da diğer rahatsız edici duyguları tetiklemiş olan olayın *çıplak gerçeklerini* gözden geçirin. Sonra içinizde yarattığınız ıstırabı hissetmenize izin verin. Bedeninizin -başınızın, omuzlarınızın, kalbinizin, midenizin, bacaklarınızın, sırtınızın, kollarınızın- nasıl hissettiğine dikkat edin. *Ne hissettiğinizi* kendinize basit sözcüklerle açıklayın. Korkmuş, endişeli, bunalımlı, kıskanç, öfkeli, içerlemiş, sinirli gibi sözcükler kullanın. O konuda düşünmeyin ya da nedenler bulmaya çalışmayın, sadece ne hissettiğinizi gözlemleyin ve onu tek sözcükle tanımlayın.

2. Adım: BAĞIMLILIĞI BELİRLEYİN

Şimdi 1. Adımda ana hatlarıyla belirlediğiniz durumdaki ıstırabınızdan sorumlu olan bağımlılığı (veya bağımlılıkları) saptayın. Bağımlılık derecesindeki taleplerinizi tam olarak formüle edin. Önceki bölümde açıklanan ve bağımlılığı nasıl formüle edeceğinizi anlatan Üçüncü Yöntemi tekrar gözden geçirmeniz yararlı olabilir. Istıraptan kurtulmak için önce direkt nedeni bilmelisiniz. Istırabın nedeni her zaman zihninizdeki duygu-destekli bir program olacaktır. Bu bağımlılık programı dış dünyadaki olaylar zinciri ile sizin gerginliğiniz ve mutsuzluğunuz arasında müdahale edici bir değişken olarak

daima mevcuttur. Bağımlılık derecesindeki bu talebe sahip olmasaydınız, dış olaylar şimdi deneyimlediklerinizi tetikleyecek güce sahip olamazdı. Bu süreç şöyle işler:

Ortadaki (ikinci) etkeni ortadan kaldırırsanız, dış dünyanın mutsuzluk üretmenize neden olması mümkün değildir. Egonuz ve rasyonel zihniniz ıstırabınız için soldaki kutuyu (dış olayı) suçluyordu hep. Siz şimdi sinir sisteminizi deneyiminizin sorumluluğunu üstlenmesi için eğitiyorsunuz. Rasyonel zihninizi, bağımlılık derecesindeki taleplerinizin ıstırabınızın direkt nedeni olduğuna ikna etmeniz gerekecektir. Talebi kesin bir biçimde belirleyin. O durumda tam olarak ne istiyorsunuz? Neyi değiştirmek isterdiniz? Duygularınıza dikkat edin ve ıstırabınıza neden olan talebi belirlediğinizden emin olun.

3. Adım:
YENİDEN PROGRAMLAMA CÜMLELERİNİZİ SEÇİN

Önce geçmişte benzer durumlarda kendinize yaşattığınız tüm ıstırabı gözden geçirin. Genellikle, egonuz ve rasyonel zihniniz mutsuzluğunuzdan ötürü başkalarını suçlamıştır. Bu, yaşamınızdaki sorunları yaratanın kendi bağımlılıklarınız olduğunu görmenizi engellemiştir. Geçmişteki benzer olaylar zincirine bakın. Bunu kendinize kendinizin yaptığı gerçeğinin tüm sorumluluğunu üstlenin. Şimdi geleceğe bakın. Daha kaç yıl yaşayabilirsiniz? Kaç yıl daha bu tür bir şeyle kendinizi mutsuz etmeyi sürdürmek istiyorsunuz? **Bağımlılık derecesindeki bu talep yüzünden yeterince mutsuzluk ve yabancılaşma, acı, ayrılık duyguları yaşamadınız mı?** Emin ol-

duğunuzda uygulama aşamasına geçin.

Şimdi biyo-bilgisayarınıza yerleştirmek istediğiniz bir yeniden-programlama talimatı seçin. *Bu biyo-bilgisayarınıza direkt bir emir olacaktır.* Deneyim göstermiştir ki bu emir, "Sevgilim bir başkasıyla birlikteyken onu kıskanmak zorunda değilim" gibi olumsuz bir biçimde ya da "Ben yeterliyim" gibi olumlu bir biçimde olabilir. Biyo-bilgisayarınız hem bir şeyi yapma, hem de yapmama talimatlarını yerine getirmekte mükemmeldir. Kısa, özlü -hızlı ve kuvvetli söylediğinizde size iyi gelen- bir yeniden programlama cümlesi seçin. 1. Adımda anlatılan durumu direkt olarak ifade eden bir yeniden-programlama cümlesiyle başlayın. Bu nedenle, "Sue beni reddettiğinde kendimi kötü hissetmem gerekmez" gibi bir cümle, başlamak için belirli bir düzeydir. Sonra, "Reddedilmek gerçekten zararsız bir şeydir!" "Reddedildiğimde üzülmem gerekmez!" "Biraz kazanır ve biraz kaybedersin!" gibi daha genel programlamalarla devam edebilirsiniz. *Bağımlılık derecesindeki talebinizden tamamen bıkana dek yeniden programlamaya başlamayın.* Istırabınıza kendi başına durumun değil, bağımlılığınızın neden olduğunu açıkça gördüğünüzde ve şimdiye kadarki taleplerinizin ne kadar gereksiz olduklarını anladığınızda, yeniden programlamaya başlamaya hazırsınız demektir. Eğer hâlâ bağımlılıklarınızdan kurtulmak yerine onları tatmin etmeyi tercih ettiğinizi hissediyorsanız, yeniden programlamaya hazır değilsinizdir. Bu durumda, içgörüler kazanmak için diğer Yöntemleri kullanın. Sürekli o bağımlılığın hayatınızda yarattığı ıstıraba bakarak ve ıstırabı yaratanın dış dünya değil, bağımlılık programınız olduğunu görerek ıstırap ile bağımlılık arasında bağlantı kurun. Olumsuz, ayırıcı duyguların gerçekten istediğiniz şeyi elde etmenize asla yardımcı olmadıklarını, onların sadece size karşı çalıştıklarını hatırlayın.

4. Adım: BİLİNCİNİZİ YENİDEN-PROGRAMLAMA ÜZERİNDE ODAKLAYIN

Otonom sinir sisteminizde gerilim yaratmak, *böylece duygusal programınızı değiştirmeye hazır olmak için* tüm bedeninizi gerin. Yere diz çöküp başınızı öne eğerek dizlerinize yaklaştırmanın bu yöntemi kolaylaştırdığını göreceksiniz (ancak, bu pozisyon şart değildir). Istırabınıza neden olan bağımlılıktan kurtulmak için azami kararlılıkla, seçtiğiniz bir-iki yeniden-programlama cümlesini kuvvetle tekrarlayın. Bunu tekrar tekrar yapın. Bu cümleleri tekrarlarken bağırmanız ya da ağlamanız yararlı olabilir. Ama yeniden-programlamayı başaran ses değil, bağımlılıktan kurtulma konusundaki azim ve iradenizdir. Yeniden-programlama cümlesini söylerken yumruklarınızı sıkın ya da ayağınızı yere vurun. Kol veya bacak kaslarınızı sertleştirin ya da yeniden-programlama cümlesini biyo-bilgisayarınızın derinliklerine tekrar tekrar çakarken size iyi gelen herhangi bir şey yapın. Eğer Bilinç Odaklaması esnasında bağırıyorsanız, bir yastık ya da başınız büyüklüğünde bir çöp sepetini -sesi azaltması için içine sünger yerleştirerek- kullanabilirsiniz. Çöp sepeti hem sizin işittiğiniz sesi yükseltir, hem de dış sesi azaltarak komşularınızı rahatsız etmemenizi sağlar.

Onları özgürleşme azminizle kuvvetle tekrarlayarak, yeniden-programlama cümlelerinizi biyo-bilgisayarınıza odaklamayı sürdürün. Eğer biyo-bilgisayarınız ıstırabınıza neden olan eski programı bırakmaya hazırsa, bu cümleleri tekrarlarken hissettiğiniz duygusal yük (şarj) gittikçe azalacaktır. O zaman bir neşe, canlılık ve özgürlük duygusu hissetmeye başlarsınız. Doğru biçimde yapıldığında Bilinç Odaklaması harika bir his verir. Bu Bilinç Odaklaması yönteminin, ıstırabınız ile -egonuzun ve rasyonel zihninizin koruduğu ve savunduğu- belirli

bir bağımlılık programı arasında tam bir bağlantı kurduğunuz ölçüde etkili olacağını aklınızda tutun. *Bilinç Odaklaması bağımlılıktan kurtulmayı gerçekten istediğiniz ölçüde işe yarar.* Eğer bir yanınız mutlu olmak için hâlâ dış dünyanın değişmesini istiyorsa, Bilinç Odaklaması girişimleriniz sadece kısmen etkili olacaktır. *Söylediğiniz şeyi gerçekten istemedikçe,* biyobilgisayarınızı yeniden-programlamaya ikna edemezsiniz.

Bir bağımlılığı hissettiğinizde, eğer mümkünse hemen Bilinç Odaklamasını kullanın. Kendinizi korkmuş, öfkeli, kıskanç ya da içerlemiş hissetmenize neden olan *ilk duygusal dalgayı* kullanmanız daima çok yararlı olur. Eğer Bilinç Odaklaması yapmaya hazır değilseniz, bağımlılığı bırakmanıza olanak verecek içgörüleri kazanabilmek için diğer Yöntemlerden birini kullanın. Eğer duygularınız yatışırsa, duygusal enerjiyi üretmek daha zor olacaktır. Ama Bilinç Odaklamasını daha sonraki bir zamanda kullanmanız hâlâ çok etkili olabilir. Bu, katı ve güçlü bağımlılıklardan kısmen ve bir ölçüde kurtulmanıza daima yardımcı olur.

Eğer bir asansördeyken ya da bir toplantı salonunda otururken bir bağımlılığınız ortaya çıkarsa, hemen yere diz çöküp sözlü bir yeniden-programlamaya girişmeniz elbette mümkün olmaz. Halka açık ortamlarda, azminizi artırma yeteneğinizi geliştirebilir ve seçtiğiniz yeniden-programlama cümlelerini sessizce kullanabilirsiniz.

Yukarıdaki dört adım Bilinç Odaklamasının temel işlemleridir. Ancak, Bilinç Odaklaması becerinizi geliştirmenize yardımcı olacak birtakım yan teknikler vardır. 15. Bölüm, Bilinç Odaklamasının en hızlı biçimde çalışmasına olanak veren bu teknikleri ya da temel tutumları ele alacaktır.

OLUMSUZ, AYIRICI DUYGULARDA BOĞULURKEN KULLANABİLECEĞİNİZ BİR CANKURTARAN

I. ADIM: ISTIRABI ARAŞTIRIN

1. Birkaç derin nefes alın; gözlerinizi kapayın; duygularınıza odaklanın ve onları gerçekten hissetmenize izin verin.

2. En yoğun duyguları hissetmeden hemen önce yer aldığınız sahnenin gerçek nesnel görüntüsünü zihninizde yeniden yaratın. Sahnede başka kimler yer alıyordu? Olay nerede geçiyordu? Ne oluyordu? Ne söylenmişti?

3. Şimdi kendinizi yeniden o sahneye koyun ve üretmekte olduğunuz duyguları bilinçli olarak hissedin:

a) Bedeninize odaklanın. Fiziksel duyumları tanımlayın. Duyguları tanımlayın. Tam olarak hangi duyguları hissediyorsunuz? Onları isimlendirin: Korku, öfke, düş kırıklığı vb.

b) Olayı yorumlayışınızı ele alın. Kendinize, "Zihnimden hangi sözcükler geçiyor? Kendime bu duyguları üretecek ne söylüyorum?" diye sorun.

c) Bağımlılık derecesindeki taleplerinizin altında yatan temel güvensizlikleri saptamak için kendinize, "Beni en çok rahatsız eden nedir? Olabilecek en kötü şey nedir?" diye sorun.

II. ADIM: BAĞIMLILIĞI BELİRLEYİN

1. Olay anında, her şeyin nasıl olmasını istediniz? Sizin nasıl olmanız, diğerlerinin nasıl olmaları ve oyunun nasıl oynanmış olması "gerektiği" ile ilgili hangi

programlanmış tutumlara ya da modellere sahiptiniz?

2. Altta yatan bağımlılık derecesindeki talepleri bulmak için kendinize şu soruları sorun: "Her şey istediğim gibi gitse ve programlı modelim gerçekleşse, ne elde ederim?" "Eğer istediğim şeyi elde etmezsem ve her şeyin nasıl olması gerektiğiyle ilgili modelim gerçekleşmezse, bu benim için ne anlama gelir?" "Kendi hakkımda ne hissederim?"

3. Şimdi kendinize şu soruları sorarak esas bağımlılık derecesindeki talebinizi ya da taleplerinizi belirleyin: "Bu durumda, bağımlılıkla talep ettiğim tam olarak nedir?" "Mutlu olmak için neye sahip olmam gerektiğini düşünüyorum?"

III. ADIM: YENİDEN-PROGRAMLAMA CÜMLELERİNİZİ SEÇİN

1. Bu bağımlılığın otomatik biçimde tepki veren bir robot gibi davranmanıza neden olduğunu görüyor musunuz?

2. Bu bağımlılık yüzünden ıstırap çekmenize neden olduğunuzu görüyor musunuz?

3. Bu bağımlılığın yaşamınızda yaratmış olduğu tekrarlanan ıstırap kalıbını görebiliyor musunuz?

4. Yeterince ıstırap çektiniz mi? Talebinizi bırakmaya gönüllü müsünüz? Değilseniz, seçtiğiniz talebin sizi o durumda gerçekten rahatsız eden şey olduğundan emin olun ve sonra III. Adımı tekrarlayın.

5. Eski programı değiştirmek için, belirli taleplere karşı koyan bir veya iki kısa, özlü yeniden-programlama cümlesi seçin. Onaylanma talebine karşı koymak için, "Onaya ihtiyacım yok!" cümlesi uygun olacaktır.

Hatalar yapmama talebine karşı koymak için, "Hatalar yaparsam kendimi reddetmek zorunda değilim" cümlesi yardımcı olacaktır. Bu cümleler kuvvetle ve hızlı söylendiklerinde size doğru gelmelidir.

6. Sahneyi zihninizde yeniden canlandırarak ve duygularınızı yeniden hissederek yeniden-programlama yapmaya hazırlanın. Bağımlılıklarınızın neden olduğu ıstırabı ve onlardan kurtulma azminizi gerçekten hissedin. Enerjinizin özgürlüğe doğru ilerlemek için artmasına izin verin!

IV. ADIM: YENİDEN-PROGRAMLAMA ÜZERİNDE ODAKLANIN

1. Gözlerinizi kapayın. On derin ve hızlı nefes alın. Kaslarınızı gerin. Elinizden geldiğince çok duygusal enerji yaratın.

2. Sonra kuvvetle ve istekle yeniden-programlama yapın. Biyo-bilgisayarınıza işlendiğini hissedinceye dek yeniden-programlama cümlelerinizi büyük bir azimle tekrarlayın.

3. Yararlı içgörüler almak için On İki Yolu yüksek sesle okuyun ve kullanmakta olduğunuz bilinç merkezlerine bakın.

4. Bu kez yeni programla kendinizi yine aynı zihinsel sahneye yerleştirin. O duruma yeni programınıza dayanan yeni olumlu tepkilerle ve duygularla karşılık verdiğinizi hayal ederek yeni programı yeniden onaylayın. Eski programınızdan kurtulabileceğinizi, tüm yaşamınızdan zevk almak için gerçekten istediğiniz gibi olmakta özgür olabileceğinizi yeniden onaylayın.

15

BİLİNÇ ODAKLAMASI TEKNİKLERİ

Bilinç Odaklamasının etkililiğini artıran bazı tutumlar ve beceriler vardır. Bu bölümde, bağımlılıkları yeniden programlamak için bu yöntemi kullanmanıza yardımcı olacak pratik şeylerden söz edeceğiz. Ama önce Bilinç Odaklamasının dört adımını gözden geçirelim:

1. Istırabı araştırın.
2. Bağımlılığı belirleyin.
3. Yeniden programlama cümlelerinizi seçin.
4. Bilincinizi yeniden programlamaya odaklayın.

İşte, bu adımları aklınızda tutarak, Beşinci Yöntemi kullanırken etkililiğinizi artırmanın yolları:

Açıkça ve kuvvetle bağımlılıklarınızın farkına varmanıza yardımcı olacak insanları ve durumları iyi karşılayın.

"Tahammül edemediğiniz" insanlardan genellikle uzak durursunuz. Yaşam size sizi endişelendiren bir ilişki sunduğunda ondan kaçarsınız. Kendi üzerinizde Bilinç Odaklaması Yöntemiyle çalışmaya başladığınızda, o bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağladığı sürece, hiç kimseden ya da hiçbir durumdan kaçmaya çalışmazsınız. O durumu iyi karşılar ve ona saygı gösterirsiniz, çünkü o dış dünyadan gelen ve sizi bilincinizi yükseltmek için değiştirmeniz gereken duygusal programın farkına vardıran bir veri akışı sağlar. Bilinç Odaklaması Yöntemi huzurlu, dingin ve sevecen olduğunuzda kullanıla-

maz. O sadece mevcut duygusal programınız sizde dualite ve ayrılık duyguları yarattığı ve sevme kapasitenizi tükettiği anlarda etkili olarak kullanılabilir.

Böyle anlarda kendinize ne söylediğiniz çok önemlidir. O yüzden tüm gerginliğinizden bağımlılık programınızı sorumlu tuttuğunuzdan emin olun.

Yaşam durumlarınız hakkında kendi kendinize söylediklerinizi -artık kendi dışınızdaki bir şeyin mutsuzluğunuzun nedeni olduğunu ima etmeyecek biçimde- değiştirmelisiniz. "Joe beni çıldırtıyor" demek yerine, "Joe'nun yanındayken ben kendi kendimi çıldırtıyorum" deyin. "Mary geç gelerek beni sinirlendiriyor" demek yerine, "Zamanında gelmeyerek, Mary bana dakikliğe bağımlı olduğumu sürekli hatırlatıyor" deyin. Bu, bir şey beklentilerinize uymadığında sizi gerginleştiren programınızdan yavaş yavaş kurtulmak için Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanmanızı sağlar.

Bilinçdışı düzeylerinizi yeniden programlamak için Bilinç Odaklamasını kullanırken *çok kesin ve doğru* olmanız önemlidir. *Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda kendinize söylediğiniz şeyler gelecekte birlikte yaşamak zorunda olacağınız programda bir rol oynayacaktır.* Eğer dış dünyayı suçlama geleneksel hatasını yaparsanız, *sadece bağımlılıklarınızı güçlendirirsiniz.* Eğer "Erkekler korkunç," "Kadınlar çok kötü" gibi sizi dış dünyadan ayıran şeyler söylerseniz, kendinizi dünyayla birleşmek yerine, ona yabancılaşacak bir biçimde programlıyor olursunuz. Kendi kendinize böyle konuşmaya devam ederseniz, kanserli bir itimatsızlık ve kötümserlik geliştirebilirsiniz ve bu yol kesinlikle sevgiye ve bir'liğe gitmez. Dünya neyse odur, öyleyse neden kendinizi onunla ilgili olarak üzesiniz ki? "Kentler korkunç yerler" demek yerine, "Kentlerde be-

lirli şeyler yaşadığımda beni rahatsız eden duygusal programımdan kurtulmalıyım" deyin. *Başka bir deyişle, sizi sürekli gergin tutan şey kendi içsel programınız olduğu halde, gerginliğinizin ve mutsuzluğunuzun nedeninin "dışarıda" olduğunu kendinize söylemeyi bırakmalısınız.* Bağımlılığı yeniden programladığınızda, artık enerjinizi bir şeyleri en etkili biçimde değiştirmeye harcayabilir ve değiştiremeyeceğiniz şeylere enerji harcamayı bırakabilirsiniz.

Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda kendinize hissederek söylediğiniz şey Bilinç Odaklamasının özüdür. *Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda kendi kendinize söylediğiniz her şey programlamada hayati önem taşır.* Duygusal olarak rahatsızken kendi kendinize tekrar tekrar "Herkes bana zarar vermek için uğraşıyor" diyerek kendinizi herkesten nefret etmeye programlayabilirsiniz. Bunu zihninize o kadar güçlü bir biçimde programlayabilirsiniz ki bu program gördüğünüz herkesi algılayışınızı değiştirir. Eğer insanları sevmek istiyorsanız, bu fırsatı "sevgi programı"nı yerleştirmek için kullanabilirsiniz. Sadece, kendi kendinize şöyle deyin: "Her şeyin dışında olmaktan bıktım. Herkesi sevmeyi öğrenmek istiyorum, artık benim için dualite ve ayrılık yok. Taleplerde bulunmadan, koşulsuz olarak sevmeyi öğrenmeliyim."

İnsanlar duygusal olarak rahatsız olduklarında ve kendi kendilerine sürekli yabancılaştırıcı şeyler söylediklerinde, *kendilerini direkt olarak nevroza ya da psikoza (sinir veya ruh hastalığına) programlarlar.* Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda ve bu fırsatı kendinizi Sevgiyi Yaşamanın olumlu yollarıyla programlamak için kullandığınızda, geçmişte programladığınız savunmasızlıktan ve incinebilirlikten kurtulabilirsiniz.

Özet olarak: Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda, mutsuzluğunuzun sorumluluğunu *tam ait olduğu yere* yükleme-

niz hayati önem taşır. Sizin sorunlarınız dış dünyada değildir. Onlar içsel programınız ile bedeninizin, zihninizin, diğer insanların ve durumların burada ve şimdi realiteleri arasında bir etkileşimdir. Dış realiteleri ancak asgari derecede değiştirebileceğinizden, mutluluğunuz, *değiştirebileceğiniz şeyi*, yani dünya beklentilerinize uymadığında sizi otomatik olarak gerginleştiren *duygusal programınızı değiştirmeye* odaklanmanıza bağlıdır. Her öfke, içerleme, üzüntü, düş kırıklığı, endişe, kıskançlık ve korku anını (her duygusal rahatsızlığı) kendinizle dosdoğru konuşmak -böylece çevrenizdeki dünyada her ne olursa olsun artık gerginleşmemek- için değerli bir fırsat olarak kullanın.

Duygusal olarak rahatsız olduğunuzda en güçlü duyguları üreten cümleleri ve düşünceleri bulun.

Eğer bir bağımlılık programından ömür boyu kurtulmak için Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanmak isterseniz, çalkantılı duygularınızı yoğunlaştıran tüm cümleleri ve düşünceleri araştırmanız gerekir. Kendinizi duygularınızı en güçlü biçimde deneyimlemeye zorlayın. Örneğin, kendi kendinize şöyle söyleyin: "Ben hep öfkelenmekten bıktım usandım. Bu saçma duygusal cümbüşleri aptalca tetikleyen otomatik bir robot olmak berbat bir şey. Tüm bu akılsızlıktan kurtulmak istiyorum. Tüm bunlar tarafından boğulmak çok aptalca bir şey."

Kesin olarak ifade edin. Örneğin, eğer sorununuz kıskançlıksa, kendi kendinize, "Bir daha asla kıskançlık duygusunun kapanına kısılmak istemiyorum" deyin. Kıskançlık duygusuna girin ve güçlü duyguları tetikleyen cümleleri arayın. Duygularınızı yoğunlaştıran ve sizi ağlatan bir cümle bulduğunuzda, *o artık bir tepki uyandırmayana dek o cümleyi tekrarlayın*. Başka cümleler bulun ve *onları da aynı şekilde aşın-*

dırıp tüketin. Sonra geriye dönerek bu cümlelerin güçlü duyguları tetikleyip tetiklemediğini tekrar test edin.

Bunu gerçekten yapmak istemelisiniz. Yeniden programlarken, kendinize bağırmaktan, bir yastığı dövmekten, yumruklarınızı ve dişlerinizi sıkmaktan, bir yatağa veya masaya vurmaktan ya da egonuza ve rasyonel zihninize programınızı değiştirmeye kararlı olduğunuzu bildiren herhangi bir şey yapmaktan çekinmeyin. Bu bağımlılıkların birçoğunun biyobilgisayarınızda onlarca yıldır çalıştığını ve artık belirli durumlar karşısında otomatik olarak sinirlenmemek için onları yeniden programlamak amacıyla epey -kararlı olarak- çalışmanız gerekeceğini hatırlayın.

Size "doğru gelen" yeniden-programlama cümlelerini kullanmanız önemlidir. Yeniden-programlama cümleleri kendinizi ve duygusal olarak rahatsız edici bulduğunuz durumu incelerken kazandığınız yeni içgörüleri temsil etmelidir. On İki Yolu veya bilinç merkezlerini kullanarak, örneğin, eleştirilmenin sizin için gerçekten bir tehdit olmadığını ya da hiçbir şekilde zararlı olmadığını idrak edebilirsiniz. Eleştiriyi performansınızı geliştirmenize yardımcı olabilecek değerli bir geribildirim olarak algılamaya başlayabilirsiniz. Eleştiriye karşı bu yeni tutumu güçlendirmek ve onu programınızın kalıcı bir parçası kılmak için kendinizi şöyle cümlelerle yeniden programlayabilirsiniz: "Eleştiri zararlı değil, gerçekten yararlıdır" ya da "Ben eleştiriyi iyi karşılarım" veya "Birisi beni eleştirdiğinde savunmaya geçmem gerekmez."

Eğer size "doğru gelmeyen" ya da bilinçli olarak inanmadığınız yeniden-programlama cümlelerini kullanırsanız, o cümleyi kullanırken gittikçe daha çok direnç hissettiğinizi görebilirsiniz. Kendinizi yeniden programlarken rahatlamış, özgür ve daha güvenli hissetmek yerine, gittikçe daha çok gergin ve

rahatsız hissedebilirsiniz. Eğer böyleyse, zihninizin yeniden-programlama cümlesine karşı savlarını dinlemek ve ek içgörüler almak için diğer Yöntemleri kullanın ya da 130. sayfadaki işlemi (CANKURTARAN) tekrarlayın. Belirli bir talebi bırakmaya hazır olmayabilirsiniz. O durumda yeniden-programlama cümlesini size daha uygun gelen bir cümleyle değiştirebilirsiniz. Böylece, eğer "Bir sevgilimin olması gerekmez" cümlesi size doğru gelmiyorsa, "Mutlu olmak için falancaya ihtiyacım yok" ya da "Falancayla birlikte olmadığımda kendimi incinmiş hissetmem gerekmez" cümlesini deneyebilirsiniz.

Kendinizin önüne geçip sahte bir hale girmeyin. Bir talebi ya da bir duruma yıkıcı bir biçimde tepki göstermeyi bırakmaya gerçekten hazır olduğunuzu hissedene dek bekleyin. İhtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz bir şeye gerçekten ihtiyacınızın olmadığını idrak ettiğinizde, onun için olan bağımlılık derecesindeki talebinizden kurtulmanız daha kolay olur. Eski programınızın saçmalığını açıkça gördüğünüzde, etkili yeniden-programlama cümleleri kendiliğinden zihninizde belirir.

İşte biyo-bilgisayarınız için yararlı bulabileceğiniz bazı örnek yeniden-programlama talimatları: "Yaşam benim öğretmenimdir." "Ben bağımlılık programım değilim." "Ben sevilebilirim." "Ben hayatımın efendisiyim." "İnsanları kontrol etmem gerekmez." "Olanı kabul edebilirim." "Diğer insanların onayına ihtiyacım yok." "Bir hata yapmak pekâlâdır." "Ben olmak pekâlâdır." "Saklanmam gerekmez." "Korkacağım hiçbir şey yok." "Her şeyi akışına bırakabilir ve sadece olabilirim." "Kendimi seviyorum." "Kendimi alenen komik duruma düşürmem pekâlâdır." "Rasyonel zihin, bana o saçmalıkları göndermeyi bırak." "Ben yeterliyim." "Burada ve şimdimi kabul ediyorum." "(Hangisi uyuyorsa, onu kullanın) öfkeli olduğumda, hata yaptığımda, kıskançlık hissettiğimde, sevecen ol-

madığımda kendimi reddetmem gerekmez." "Bulunduğum yerde olmam pekâlâdır." "Ben özgürleşiyorum." "Bir robot olmak zorunda değilim." "Bu olduğunda gerginleşmem gerekmez." "Falancanın programına yakalanmam gerekmez." "Falancayı tam olduğu gibi sevebilirim." "Hepsi BİZ'iz." "(Hangisi uyuyorsa onu kullanın) dışsal kabule, onaylanmaya, saygıya, sevgiye, özel dikkate, aşka, yakın ilişkiye, kontrol etmeye, yönlendirmeye, bağımlı olmaya, korkmaya ihtiyacım yok."

Durumunuza uyan kendi cümlelerinizi oluşturun. Yeniden programlama konusunda ustalaştıkça, onun ne kadar etkili olduğu sizi şaşırtabilir. Sebat ve azimle, ne kadar uzun ömürlü ya da ne kadar güçlü olursa olsunlar, tüm bağımlılıklarınızı yeniden programlayabilirsiniz.

Tek bir Bilinç Odaklaması seansında geçmiş yıllardan kalma tüm istenmeyen programınızı yok edemezsiniz, çünkü siz genellikle her defasında tek bir şeyden duygusal olarak rahatsız olursunuz. Siz ancak burada ve şimdi sizi duygusal olarak rahatsız eden bir şeyi yeniden programlayabilirsiniz. Öyleyse *sadece kendinizi şu anda kötü hissetmenize neden olan sorunla ilgili* cümleler oluşturarak yeniden programlama yapın. Diyelim ki birisinin size yardım edeceğine güvenmiştiniz ve o yapmayı kabul ettiği şeyi yapmayı unuttu. Siz öfkelendiniz. Şimdi kendi kendinize yalnızca o durum hakkında konuşun: "İnsanlar verdikleri sözleri tutmadıklarında öfkelenmem gerekmez." "Kendimi tüm bu karışıklığa sokmam gerekmez." "İnsanlar benim modellerime uyarak yaşamak zorunda değiller." "Sahip olduğum şeyden zevk alabilirim."

Kendi kendinize çok kesin olarak konuşun, *çünkü duygusal olarak rahatsızken hissettiğiniz duygular geleceğinize bir derecede programlanacak olan duygulardır.* Şöyle şeyler söyleyin: "Ben bu bağımlılığı yeniden programlayabilirim. Bu du-

rum yüzünden gerginleşmem gerekmez. Beni gerginleştiren sadece kendi programım. O programı değiştirebilirim. O program bana hiçbir biçimde hizmet etmiyor. Hiçbir şey için ona ihtiyacım yok. O duygusal tepkiye tutunmaya ihtiyacım yok. Sevgi daha önemlidir. Ben bu ıstırabı zihnimde yaratıyorum. Hepsi benim zihnimde."

Istırabınızı araştırmanın bir yolu olarak (1. Adım), eski programınızı bilinçli olarak sergileyebilirsiniz.

Eski programı boşaltmayla yeni programı yaratmayı birbirinden ayırmak yararlıdır. Sizi rahatsız eden bir durumu bilinçli olarak yeniden yaşadığınızda ve *böyle bir çöpü zihninizden atma niyetiyle* "Senden nefret ediyorum, senden nefret ediyorum!" diye bağırdığınızda, olumsuz programı güçlendiriyor değil, kendinizi ondan kurtarıyor olursunuz. Her ne zaman egonuz ve rasyonel zihniniz olumsuz bir duyguyu *otomatik olarak* doğrulasa, siz onu sürdürme eğilimi gösterirsiniz. Ama rahatsız edici bir durumu yeniden yaşadığınızda ve duyguları -onlardan kurtulmak amacıyla- bilinçli olarak boşalttığınızda, bağımlılık programından kurtulmanıza yardımcı olursunuz. Eski program bilinçli olarak gözden geçirildiğinde ve gereksiz olarak görüldüğünde, biyo-bilgisayarınız yeni, yapıcı programı daha kolayca alabilir. Bağımlılık programının *bilinçli* olarak boşaltılması, Bilinç Odaklamasına hazırlanmakta yararlı olabilecek enerjiyi üretebilir.

Kendi kendinize söylediğiniz ve bu ayırıcı duyguları üretmenize neden olmuş şeyleri yeniden yaşamanız yararlı olabilir. Siz kendi kendinize, "Eğer bu sınavı geçemezsem çok kötü olur" diyerek korku yaratmış olabilirsiniz. Kendi kendinize, "Ben Jane'siz yaşamaya dayanamıyorum. Kendimi çok yalnız hissediyorum" diyerek üzüntü yaratmış olabilirsiniz. "Onun

bana öyle davranmaya hiç hakkı yok. O benim kim olduğumu sanıyor?" diye düşünerek öfke üretmiş olabilirsiniz. Aynı anda (çöpü boşaltır gibi) *sadece eski programı boşalttığınızın* bilincinde olurken, tüm bu duygu üreten cümleleri kuvvetle ifade ederek durumu tam olarak yeniden yaşayabilirsiniz. Mesele, olayın gerçek doğasını algılamak ve böyle durumlara karşılık vermenin yeni ve daha iyi yollarını geliştirmektir.

Duygusal tepkilerinizin gerilimini artırın.

Bilinç Odaklaması Yönteminin etkili kullanımı üretebileceğiniz en güçlü duyguları üretmenizi gerektirir. Duygusal tepkinizin elektrokimyasal gerilimini (voltajını) artırmak için elinizden geleni yapın. Bağımlılıklarınızın çoğu size ıstırap ve acı vasıtasıyla programlanmıştır. Onları yeniden programlamanın bir yolu, daha güçlü duygularınızla ilişkili gerilimi kullanmaktır. Eğer duygusal yoğunluğu artırabilirseniz, bir ömür boyu sürmüş güçlü bir bağımlılıktan kısa bir sürede kurtulabilirsiniz. Duygularınıza güçlü ve sürekli bir biçimde giremezseniz, bağımlılığı yeniden programlamak aylar, hatta yıllar alabilir.

Mümkün olduğunca çok ağlayın, çünkü ağlamak daha hızlı yeniden programlama yapmanıza yardımcı olur. Ağlamak şart olmasa da, hızlı yeniden programlama için gerekli yoğunluğu oluşturmanın en kolay yoludur. Ağlarken, kendi kendinize şöyle demeyi sürdürün: "Kendimi bununla rahatsız etmek zorunda değilim. Ayırıcı duygulara ihtiyacım yok. Bu talepten kurtulabilirim. Ona tutunmak zorunda değilim." Ne kadar uzun süre ağlar ve bilincinizi bağımlılıktan kurtulmaya odaklarsanız, yaşamınızdaki belli bir durumla sizi duygusal olarak rahatsız eden programı o kadar etkili biçimde ortadan kaldırabilirsiniz.

Yeniden programlama için ağlamak şart değildir, ama süreci hızlandırır. Duygusal programınızın çoğu şok, acı, ağlama ve ıstırap çekme sonucunda içinize yerleşmiş olduğundan, bu programı hızla silip atabilmek için *şimdi acıyı, ıstırabı bilinçli olarak oluşturmanız ve ağlamanız* yardımcı olur.

Hiç kimsenin ya da hiçbir düşüncenizin sizi sakinleştirip yatıştırmasına izin vermeyin. Ancak duygunun çalkantısı sona erdiğinde, onu artık sürdüremediğinizde durun. Yanınızda sizi sessizce dinleyen, *ama hiçbir şey söylemeyen* birinin bulunması yararlı olabilir. Çoğu insan, yanında birisi ağladığında, ona "Her şey yoluna girecek. Hadi gözyaşlarını sil" diyecek ya da onun ilgisini başka tarafa çekecek bir şeyler yapmayı önerecektir. Ama bu, ıstırap çekmenize neden olan bilinçdışı-düzeydeki programı yok etmek için Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanmanızı engeller. Eğer bir şeyler *yapmaya* başlarsanız, *sorunu bastırmak için duyumlarınızı ve rasyonel zihninizi kullanıyor olursunuz.* Bu geçici olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar, ama gelecekte benzer durumlar ortaya çıktığında sizi otomatik programınızın kontrolünde bırakır. Siz eski programı boşaltma çalışması yaparken, yanınızda bulunan kişi ne yaptığınızı anlamalıdır. O sizin titreşimlerinizi hissetmeli ve sizi ağlamaya *sessizce* teşvik etmelidir. Duygusal yoğunluğunuzu artırmak için mümkün olan her şeyi yapın. Çünkü duygusal yoğunluğu artırdığınızda, bir bağımlılığı yeniden programlamak için büyük bir fırsata sahip olur, böylece dış dünyada belirli şeyler vuku bulduğunda artık duygusal olarak rahatsız olmazsınız.

Kesinlikle kendinizin efendisi olabileceğinize dair güven geliştirin.

Kendinizi yıllar önce programladığınızı ve programlamış

olduğunuzu yeniden programlayabileceğinizi kendinize söylemeye devam edin. *Bunu kendinize tümüyle sizin yaptığınızı* hatırlayın. Siz kontrol edemeyeceğiniz kuvvetlerin kontrolünde değilsiniz! Bu tümüyle sizin zihninizdedir. Bilinç Odaklaması Yöntemiyle zihninizin efendisi olabilirsiniz. Siz kusursuz bir varlıksınız; siz saf bilinçli-farkındalıksınız. Sizin tek sorununuz mutlu olmak için sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz çok fazla şeyin kontrolüne girmenizdir. Siz dış dünyaya onun (ve içindeki insanların) karşılayamayacağı çok fazla şart koşuyorsunuz. Siz kültüre bağlısınız, kültür tarafından koşullandırılıp sınırlandırılmış haldesiniz. Kendinizi tüm bu bağımlılıklar, talepler ve beklentilerle programladınız; öyleyse yeniden programlayabilirsiniz. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, bir ömür boyu özgür olursunuz. O zaman dünyanın tüm mutluluğu ve güzelliği sizin olacaktır.

Hayatta denediğiniz her şeyin başarısız olduğunu hissetmeniz önemli değildir. Bu anda hangi cehennemde bulunduğunuz önemli değildir. Eğer Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu üzerine bir kitap okuyacak kadar kendinizdeyseniz, Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanabilirsiniz. Kendi üzerinizde çalışmak için gereken her şeye sahipsiniz ve kendinizi -sürekli olarak hayattan zevk almanızı engelleyen tüm cehennemî duygulardan kurtulmaya- programlayabilirsiniz.

Duygu-destekli bağımlılıklarınız Bilinç Odaklaması Yöntemini kullandığınız ilk seferde yok olmaz. Ama bu yöntemi art arda uyguladıkça, bir bağımlılığı yavaş yavaş bir tercihe dönüştürürsünüz. Karmaşık bir bağımlılık (örneğin, seks bağımlılığı) ayrı Bilinç Odaklaması seansları gerektirecek birçok farklı bağımlılık tetiğine sahiptir. Sabırlı olun ve kendinize sonuç alacak kadar zaman tanıyın. Rahatsız olduğunuzda, "Bu yeniden programlama işe yaramıyor" demek, böyle düşünmek

yararlı olmaz. Böyle yaparsanız programınızı çalışmamaya programlamış olursunuz! Onun yerine, "Yavaş yavaş, ama emin adımlarla bu duygusal tetiklerden kurtuluyorum" deyin; böyle düşünün. Bu sinirsel bağlantıları kafanıza yerleştiren *sizsiniz* ve azimle *onları siz çıkarıp atabilirsiniz.*

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu böylece size her türlü bağımlılığı yeniden programlamanızı sağlamak için tasarlanmış Beş Yöntem sunuyor. Eğer yüksek bilince doğru yolculuğunuzu hızlandırmak istiyorsanız, bu Beş Yöntemi kullanmakta azami ustalık kazanmak için sıkı çalışın. O zaman biyo-bilgisayarınızın her yeniden programlama sorunu için mükemmel olan yöntemi otomatik olarak seçtiğini göreceksiniz.

Bilincinizin işleyişini On İki Yolun, Yedi Merkezin ve Beş Yöntemin geniş görüş sağlayan bakış açısından anladığınızda ilk önce büyülenebilirsiniz. Sonra bu araçları anbean bilinçli olarak kullanmaya girişebilirsiniz. Onların amacı, bağımlılıkların neden olduğu çarpıtmalar olmadan, yaşamın şimdiliğine uyumlanmanıza olanak vermektir. Onlar sizin için çalışmaya başladıklarında, yaşamınız düzelmeye ve kolaylaşmaya başlar.

Yaşamdan zevk almayı öğrenin! Yaşamınızda burada ve şimdi ile uyum içinde olmayan bazı beklentilerin farkına vardığınızda bu yöntemleri kullanın. Başka bir deyişle, onları sorunları tanımlayıp çözmek için kullanır ve geriye kalan zamanda sadece burada olur ve yaptığınız şeyin tadını çıkarırsınız. *Bu araçların esas amacı, sizi çevrenizdeki insanlardan ayıran şeyler yapmayı bırakmanıza, tam burada ve şimdi birbirinizi kabullenip sevmenize ve sadece "biz"in bulunduğu hale akmanıza yardımcı olmaktır.*

16

ANİ BİLİNÇ ARTIRICISI

Ani Bilinç Artırıcısı birçok bağımlılığınızdan kaçınmanıza yardımcı olur. Çoğu zaman büyük bir bilinç genişlemesi sürekli bir içsel çalışma gerektirir, ama Ani Bilinç Artırıcısı olarak adlandırılabilecek bir kestirme yol vardır. Bilinç ve sevgi eşanlamlı olduğundan, bunu Ani Sevgi Artırıcısı olarak da düşünebilirsiniz. Şu talimatı uygulamanız bir ani bilinç genişlemesi sağlayabilir:

Herkesin yaptığı ve söylediği her şeyi sanki kendiniz yapmış ve söylemiş gibi hissederek sevginizi, bilincinizi ve sevecen şefkatinizi genişletin.

Bu Ani Bilinç Artırıcısını kullandığınızda, biyo-bilgisayarınızda bulunan -ve şimdi diğer insanların eylemlerine ve sözlerine karşılık verirken bilinçli olarak kullanmadığınız- belirli bir programı harekete geçirirsiniz. Yaptıklarınızdan sorumlu olan *içsel nedenlerin ve duyguların* bir kısmının genellikle farkındasınızdır. Ama başka bir kişide benzer bir davranışı algıladığınızda, onu genellikle *kendi düşünceleriniz ve davranışlarınız* için kullandığınızdan farklı bir programla yorumlarsınız.

Bu şöyle psikolojik birleştirmelere yol açar: "Ben kararlıyım, sen inatçısın, o domuz gibi inatçı." "Ben açık sözlüyüm, sen pervasızsın, o kaba." "Ben yemek yemekten zevk alıyorum, sen fazla yemek yiyorsun, o bir obur." "Ben insanları kendi iyilikleri için bazen düzeltirim, sen oldukça tartışmacısın, o

ise çok huysuz." Tüm bu durumlarda *dışsal eylemler aynı olabilir*, ama sizin durumu yorumlamak için kullandığınız program tamamen farklıdır.

Ani Bilinç Artırıcısının amacı size diğer insanların eylemlerini ve sözlerini algılamakta ve yorumlamakta *kendi eylemlerinizi ve sözlerinizi anlamakta kullandığınız* aynı programı kullanmanızı hatırlatmaktır. Her duruma gösterdiğiniz tepkiyi, o tepkiyi kendiniz için ayırdığınız programdan geçirmeye yetecek kadar ertelerseniz, diğer insanları sevme ve anlama yeteneğinizin anında bir kat arttığını görebilirsiniz. Eski programı atlayabilir ve onu kullanılmamaktan ötürü yavaş yavaş silinip gitmeye bırakabilirsiniz. Eğer kendinizi diğer insanların yerine koyabilseydiniz ve her şeyi onların bakış açısından görebilseydiniz, büyük olasılıkla onların yaptıkları ve söyledikleri aynı şeyleri yapacağınızı ve söyleyeceğinizi idrak etmeye başlarsınız.

Ani Bilinç Artırıcısını kullanmak için, siz durumu -kendi duygularınızı ve eylemlerinizi algılayışınızı belirginleştirirken kullandığınız programla- *bilinçli olarak* beslersiniz. Birçok durumda bu, çevrenizdeki herkese kabullenici ve sevecen biçimde karşılık vermeyi içeren anlayış ve bilgeliğinizi anında bir kat artırabilir. Kendinizi sinirli ya da öfkeli hissettiğiniz hemen her zaman, belki de *sizin binlerce kez yaptığınız -ve kendiniz yaptığınızda tamamen kabul edebileceğiniz- aynı şeyi yapmakta olan birine kendinizi yabancılaştırmaktasınızdır.*

Diyelim ki siz birisinden sizin için bir şey yapmasını istersiniz ve o sinirli bir biçimde, "Onu neden kendin yapmıyorsun?" diye karşılık verir. Bu sözler işitme sinirlerinizden geçip biyo-bilgisayarınızın yorumlayıcı bölümüne yüklendiğinde, büyük olasılıkla Güç Merkezinize karşı bir tehdit hissedersiniz. İşte Ani Bilinç Artırıcısını bu noktada kullanırsınız. Ken-

dinize şöyle söyleyebilirsiniz: "Birileri benden bir şey yapmamı istediklerinde sinirlendiğim çok oldu. Belki o anlarda meşguldüm. Belki onların o şeyleri benden daha kolay ve iyi yapabileceklerini ve bunu benden istememeleri gerektiğini düşünmüştüm. Ya da belki çok yorgundum. Belki bağımlılıklarım o anda onları yardım etmek isteyecek kadar sevmemi engellemişti. Benden istenen yardımı yapmayı istememek için bir sürü neden bulabilirim."

Ani Bilinç Artırıcısını kullandığınızda, yabancılaştırıcı bir biçimde karşılık verdiğinizde kendinizi bağışlamak için kullandığınız tüm içsel anlayıştan diğer insanları da yararlandırırsınız. Ve böylece birisi size yardım etmeyi reddettiğinde öfkelenmek yerine, o karşılığı -onu kabullenmenize ve o kişiyi sevmenize izin veren- daha geniş bir perspektiften algılamak için Ani Bilinç Artırıcısını kullanırsınız. Bu, "diğer" insanların eylemlerini algılamakta kullanılan dualistik programdan kurtulmanıza yardımcı olur.

Ani Bilinç Artırıcısı bu dünyada "diğerleri" diye bir şeyin olmadığını idrak etmemize yardımcı olur. Hepimiz aynı duyguları, aynı güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarımız tarafından yönetilme sorunlarını ve aynı sevgi ve bir'lik ihtiyaçlarını paylaştık. Bunu burada-ve-şimdi farkındalığıyla yaşadığımızda, tüm kardeşlerimiz için sevgi ve kabulden başka bir şey hissedebilir miyiz?

Gücendiğinizde,
gücendirdiğinizde olduğu kadar çok
ıstırap çeker ve çektirirsiniz

17

RASYONEL ZİHNİNİZ

Çoğu insan için yaşam dış dünya ile kendi -güvenlik, duyum ve güç bilincinin hükmettiği- egoları arasında bir savaşın yaşandığı meydandır. Hayatın güzelliğini yaşamak için, insanın zihninin bebeklerin çoğu zaman yaşadıkları tatlı dinginliğe geri dönmesi gerekir. Hayatınızı sürekli olarak Dördüncü, Beşinci ya da Altıncı Bilinç Merkezlerinden yaşamak ve takdir etmek için, kendinizi düşüncelerin kendiliğinden ortaya çıkmadığı ve hiçbir rastgele bilinç akışının olmadığı noktaya kadar eğitmeniz gerekmez. Ancak, düşünce akışınızın acilliği, sıkıştırması ve ısrarcılığı -bir ağacın dallarını ileri geri savuran şiddetli bir rüzgâr yerine, onun yapraklarını usulca hareket ettiren hafif bir esintinin hızına- düşürülmelidir.

Siz doğduğunuzda, çok az duygu-destekli talebiniz vardı. Acıktığınızda biraz süt içmek esas talebinizdi. O zamandan beri, kendinizi -yaşamınızı fizyolojik olarak sürdürmekle hiçbir ilgisi olmayan- yüzlerce duygu-destekli taleple programladınız. Bu bağımlılıkların çoğu kendimizi duygusal olarak bağladığımız çeşitli rollerin sergilenmesini içeren sosyal dansla ilgilidir. Bir duygu-destekli bağımlılık modeli ya da beklentisi daima yanınızda taşıdığınız ve birilerinin onu patlatmasını önlemek için sürekli korumak zorunda olduğunuz bir balon gibidir. Egonuz güvenlik korkularınızı, duyum arzularınızı ve güç öfkelerinizi otomatik olarak tetikleyerek sizi -yanlışlıkla- korumaya çalışırken, rasyonel zihniniz de egonuzu desteklemekte üzerine düşeni yapmaya çalışırken çalkalanıp durur. O si-

zin neden "haklı" ve diğer kişinin neden "haksız" olduğuyla ilgili nedenler bulur. Kendinizi özdeşleştirdiğiniz çeşitli rollerde ve oyunlarda "başarı" modelinizi sergilemenize yardımcı olmak için başkalarını yönlendirmeye çalışır ve plânlar yapar.

Yüksek bilince doğru geliştikçe, yaşadığınız tüm korku, üzüntü ve öfkenin aslında yaptığınız bu boş danstan kurtulmanıza yardımcı olmak için dünyanın size sunduğu bir öğreti olduğunu idrak etmeye başlarsınız. Dünya size çeşitli bağımlılık rollerini nasıl mekanik bir biçimde oynadığınızı görüp idrak etmenize yardımcı olacak bir deneyim sunmaktadır. *Herhangi bir kişinin yaptığı ya da söylediği herhangi bir şey* karşısında hissettiğiniz yabancılaşma, içerleme, itimatsızlık veya sinirlenme yaşam oyununuzu bilinçli olarak oynamadığınızı size hatırlatan bir şey olarak görülmelidir. Dünya size demektedir ki: *Yaşam sadece oynadığımız bir oyundur ve özel bir yol yoktur!*

Egonuz ve rasyonel zihniniz dünyanın belirli bir şekilde olması ve çevrenizdeki insanların belirli bir biçimde davranmaları gerektiğini söyleyen haşin bir programla çalışır ve her şeyi doğru biçimde koymak rasyonel zihninize bağlıdır. Yaşamınız size bağımlılık modellerinize uymayan bir şey sunduğunda, egonuz rasyonel zihninizi ısrarlı, tutsak edici bir düşünce zinciri üretmeye yönlendirir. Aynı anda egonuz endişe, içerleme gibi olumsuz duyguları tetikler. Kalbiniz daha hızlı atmaya başlar, adrenalin ve diğer hormonlar kan dolaşımınıza girer. Bu psikosomatik karışıklık rasyonel zihninizi geri besler ve onu daha da fazla çalışmaya yönlendirir. Siz bilincinizin nasıl çalıştığını anlamadıkça, bu karışıklığı yaşamınızın yolunda gitmesi için dikkate ve ciddiye alınması gereken "önemli" bir şey olarak kabul edersiniz. Daha bilinçli hale geldikçe, rasyonel zihninizin sizi otomatik olarak -dış dünyayı beklenti-

lerinize uyacak şekilde yönlendirmeye çalışmanıza neden olan duygusal karışıklığa sokmadan çalışmasını sağlayabilirsiniz.

Örneğin, bağımlılık programınız, egonuz ve rasyonel zihninizden oluşan o üçlünün faaliyetlerini derinlemesine göremediğinizde, birisi sizi eleştirdiğinde otomatik olarak öfkelenirsiniz. Güç Merkeziniz artık bu tepkiyi üretmek için çalışmadığında, birisi sizi eleştirdiğinde ne yapacağınızı ve ne söyleyeceğinizi seçebilirsiniz. Onların söylediklerini sessizce dinleyebilir ve sizi düşüncelerinden yararlandıracak kadar umursadıkları için takdirinizi ifade edebilirsiniz. Onlarla her zaman aynı fikirde olmanız veya olmamanız gerekmez; sadece sunulanı alır, kullanabileceğinizi kullanır ve geriye kalanın geçip gitmesine izin verirsiniz. İnsanların eleştirilerini ve önerilerini tartışabilir veya açıklığa kavuşturabilirsiniz. Onlardan size bir biçimde yardım etmelerini isteyebilirsiniz ve onlar önerdikleri şeye enerji harcamaya gönüllü olabilirler. Onlara sözünü ettikleri şeyi yapmayı çoktan düşündüğünüzü ve onu yapmış olduğunuz gibi yapmaya karar verdiğinizi ve durumun burada ve şimdi böyle olduğunu söyleyebilirsiniz. Başka bir deyişle, siz -aşırı tepkisel ve sinirli olmak yerine- yeni düşüncelere açık ve bilinçli olduğunuzda, istediğiniz karşılığı vermeyi seçebilirsiniz.

Programınızın, egonuzun ve rasyonel zihninizin bir acillik duygusu yarattığı bu ani, otomatik alarm sistemi ilkel atalarımızı cangıl yaşamının tehlikelerinden korumak için tasarlanmıştı. Birden fiziksel yaralanma ya da ölüm tehlikesi içeren bir durumla karşı karşıya kalmadıkça, herhangi bir "sorun"un en iyi çözümü genellikle enerjinizi çevrenizdeki dünyanın enerjileriyle uyumlu kılarak bulunur. Ve ("onlara karşı ben" değil) "biz" bilinciyle akmak için, bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürdüğünüzde size daima gelecek olan içgörü ve

anlayışı algılamak üzere yeterince sessiz olmanız gerekir.

On İki Yolu kullanmakta gittikçe daha çok ustalaştıkça, rasyonel zihninizin size oynadığı oyunu açıkça görmeye başlarsınız. Onun bağımlılık programınız ve egonuz tarafından nasıl eleştirel ve yabancılaştırıcı bir düşünceler zinciri üretmeye yönlendirildiğini görürsünüz. Ve duygusal olarak rahatsız olduğunuzda ürettiğiniz bu düşünceleri saf saçmalık olarak sınıflandırmayı öğrenirsiniz. Onları kabul ve ret etmezsiniz. Sadece ortaya çıkmalarına izin verir, onları izler ve artık onlara duygusal olarak yakalanmamanın huzurunu hissedersiniz. Bu daima içinizde bulunan sezgisel bilgeliğin ortaya çıkmasına olanak verir.

Örneğin, birisinin bir şeyle ilgili fikrinizi değiştirmeniz için ısrar ettiğini varsayın. O durumda güç, itibar ve gurur sınırlarınızın çiğnendiğini hissedebilirsiniz. Rasyonel zihniniz - sizinle aynı fikirde olmayacak kadar aptal olan o kişiyi utandıracak- sert bir yanıt üretmesi için egonuz tarafından harekete geçirilir. Zihninizin bunu yapışını olumsuz duyguları tetiklemeden izleyebildiğinizde, hangi karşılığın bölünme, hangi karşılığın sevgi ve bir'lik ürettiğiyle ilgili bir seçime sahip olursunuz. Düşük bilinç düzeylerinden davranırken hiçbir seçiminiz yoktur. Zihninize gelen her "acil düşünce"yi, bu başka birinin sözünü kesmek anlamına gelse bile, hemen dile getirme eğilimi gösterirsiniz. Yüksek bilince doğru geliştikçe, rasyonel zihninizde oluşan bilgisayarımsı, otomatlaşmış "çıktı"yı sadece gözlemleyebilirsiniz. Onu altıncı bir duyu olarak, sadece başka bir duyusal girdi olarak görürsünüz. Bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürdüğünüzde, düşünceleriniz artık duygularınızın otomatik olarak alevlenmelerine neden olmaz. Hayatınızda ilk kez rasyonel zihninizin dansından kurtulmaya başlarsınız.

Bu bastırma değildir. Siz bastırdığınızda, duygularınızı

-sonuçlarından korktuğunuz için- ifade etmezsiniz. Bastırma kendinize yapabileceğiniz en bilinçsiz ve zarar verici şeylerden biridir. Bizim önerdiğimiz şey, sizin bir duygu tarafından üretilen enerjiyi alıp, onu bir bağımlılığı bir tercihe dönüştürmek, bir tercih olarak yeniden programlamak için kullanmanızdır. Bu şekilde siz enerjiyi bastırmaz, onu yapıcı ve yararlı biçimde kullanırsınız; böylece, rasyonel düşünce zinciriniz öfke ve içerleme duygularını tetiklemez. Siz daha bilinçli hale geldikçe, *bastırılacak -hatta ifade edilecek- bir olumsuz duygu kalmaz.* Siz herhangi bir yemeği öylesine yutmayan, yiyeceği yemeği bilinçli olarak seçmek için içgörü ve algısını kullanan bir gurme gibi olursunuz. Bilinçli bir varlık, (onlar ne yaparlarsa yapsın ve ne söylerlerse söylesinler) diğer insanları kendimizden hiç farklı görmediğimiz bir sevecenlikle davrandığımızda yaşamın daima yolunda gideceğini bilir.

Biyo-bilgisayarınız gelen tüm görsel, işitsel ve diğer verileri sizi sinirlendirmeyen ya da duygusal olarak rahatsız etmeyen biçimlerde işlemden geçirmeye başladığında, bilinç ekranınıza artık sizinle dış dünya arasında sürekli bir çatışmanın hâkim olmadığını görürsünüz. O zaman çevrenizdeki insanların ve durumların daha süptil veçhelerine uyumlanabilirsiniz. İçgörünüz ve algı açıklığınız son derece artar. (Rasyonel zihninizin sakin olduğu oranda yararlanabileceğiniz) doğal bilgeliğinizin, her duruma en iyi karşılığı üretebilmenizi sağlayacak şekilde size rehberlik ettiğini görürsünüz.

Rasyonel zihni sakinleştirmenin geleneksel bir yolu meditasyon yapmaktır. Çoğu meditasyon tipi sessiz bir odada sırtınız dik olarak oturup, rastgele düşüncelere yer vermemek için dikkatinizi sürekli olarak fiziksel bir nesneye ya da zihinsel bir kavrama odaklamayı kapsar. Örneğin, nefes alıp verişinize konsantre olabilirsiniz. Ya da önünüze yanan bir mum

koyabilir ve meditasyon esnasında tümüyle o mumun alevine odaklanırsınız. "Gerçekten sonuç almamın ne kadar zaman alacağını merak ediyorum" ya da "Sağ dizim pek iyi değil" gibi rastgele düşünceler geldiğinde, o düşüncelere kapılmaz ve onların serbest-çağrışım yapmalarına izin vermezsiniz. Ancak, o düşünceleri reddetmezsiniz de, çünkü onları ne kadar katı bir biçimde reddederseniz, onlar o kadar çok direnir. Yavaş yavaş geçip gitmelerine izin vermeyi öğrenir, her defasında usulca meditasyon objenize geri dönersiniz. Zihniniz bir saniyede farklı konular arasında gidip gelebilse de, aynı anda tek bir şeye tüm dikkatinizi verebileceğinizi, tek bir şeyin bilincinize hâkim olabileceğini bilirsiniz. Bilincinizde sürekli olarak tek bir objeyi ya da düşünceyi tutarak, zihninizi yavaş yavaş- -onun rastgele dansını sakinleştirecek şekilde- eğitebilirsiniz, böylece o sizin için daha zevk verici bir hizmetkâr olur.

Eğer şimdi geleneksel bir meditasyon yöntemi kullanıyor ve ondan sonuçlar alıyorsanız, bu uygulamayı sürdürmeniz daha uygun olabilir. Her meditasyon sistemi Sevgiyi Yaşama Yoluyla uyum içindedir. Ancak, eğer şu anda belirli bir meditasyon yöntemi kullanmıyorsanız, Dördüncü Merkeze doğru gelişim döneminizde zihninizi sakinleştirmek için bu kitapta tarif edilen Beş Yöntemi kullanabilirsiniz. Sevgiyi Yaşama Yolunun bu Beş Yöntemi dünyadan bir saat bile uzaklaşmanızı ya da günlük faaliyetlerinizden kopmanızı gerektirmez. Onlar *günlük faaliyetlerinizle meşgulken meditasyonun birçok yararını elde etme* kapasitesi geliştirmenizi sağlar. Meditasyonun esas amaçlarından biri kendinizi ve çevrenizdeki dünyayı -duygu destekli taleplerden, bağlılıklardan, bağımlılık modellerinden, çocukluktaki koşullandırmadan özgür olarak- açık ve bilinçli biçimde deneyimlemektir. Birçok insan için bunu yapmanın en *direkt* yolunun On İki Yol, Yedi Merkez ve Beş Yön-

tem vasıtasıyla çalışmak olduğunu düşünüyoruz. Bu teknikleri bir tür "eylem halindeki meditasyon" olarak görüyoruz.

Onu aktif tutan bağımlılıkları azaltarak rasyonel zihninizi sakinleştirmek yüksek bilince doğru gelişiminizin önemli bir aşamasıdır. Yaşamın ya da ölümün hassas bir zamanlamaya bağlı olduğu uzun bir cangıl geçmişimiz olduğundan, *duygularımız, egomuz, rasyonel zihnimiz çevremizde olup bitenlere karşı aşırı tepkiseldir*. Yüksek bilince doğru geliştikçe, daha açık ve kabul edici hale gelirsiniz. Duygusal verilerin girmelerine, kendilerini ayıklamalarına ve akıp gitmelerine izin verirsiniz. Rasyonel zihniniz tarafından üretilen "uyarıları" görürsünüz, ama egonuz o düşüncelere yakalanmadan zihninizin kendi düşünce akışını üretmesine izin vermeyi öğrenmişsinizdir. Zihniniz kendinizi yabancılaşmış hissetmenize neden olan güvenlik, duyum ve güç düşünceleri ürettiğinde ve birisini kalbinizden atmaya başladığınızda, düşük bilinç düzeylerinden davranmakta olduğunuzu bilirsiniz. Rasyonel zihninizin çalkalandığı ve hızlandığı zamanları gittikçe daha çok fark edersiniz. Burada ve şimdi'ye uyumlanan içgörünüzü ve koşulsuz olarak sevme yeteneğinizi kaybetmemeye kararlısınızdır. O zaman her eyleminiz etkili olur ve hem şimdi hem de gelecekte en iyi sonuçları üretir.

Yüksek bilincin sevgisi ve huzuru sadece *var olmaktan* ve ondan tümüyle zevk almaktan kaynaklanır. *Sadece var olmaktan* tatmin olmadıkça, *yaptığınız* herhangi bir şey yeterli olmayacaktır. Yapmamız gerektiğini düşündüğümüz bir şeyi *yapmayı* bitirdiğimizde genellikle mutlu olmayız. Yapmak -dünyanızın ve çevrenizdeki insanların uyabilecekleri ya da uymayabilecekleri- beklentiler yaratır. *Yaptığımız* şeyler zamanla kaybolur. Hangi durumun içinde bulunuyor olursak olalım, şimdi yaşıyor olmanın değerini bilmeyi öğrenmeliyiz.

Halinden memnun olmak sadece yüksek bilincin sağladığı bir yarar değil, yüksek bilince doğru çalışmanın yollarından biridir de. Rasyonel zihninizin -genellikle "başkalık" deneyimi yaratan- sonsuz çalkantıları, kıyaslamaları ve yargılamalarıyla burada ve şimdi'yi reddedişini yavaşlatmasında ısrar edin. Burada ve şimdi'den zevk alabilmek için rasyonel zihninize sertçe "Kes sesini!" demeniz gerekebilecek zamanlar olacaktır. Zen keşişi, kaplanlar ve çilekler öyküsünde belirttiğimiz gibi, her zaman hakkında düşünebileceğiniz ve rasyonel zihninizi, duygularınızı hareket halinde tutacak şeyler vardır. Ve daima burada ve şimdi zevk alınacak "çilekler" vardır. Yaşamınızdan sürekli zevk almanız ya da kendinize sürekli eziyet etmeniz, değiştirilebilecek olanı (insanları kalbinizden atmadan) değiştirmeyi ve sonra (ağır özne-nesne yönlendirmesi ve kaba kuvvet dışında) değiştiremeyeceğiniz şeyi sessizce kabullenmeyi ne kadar iyi öğrendiğinize bağlıdır.

Rasyonel zihninizin sizi insanlara yabancılaştıracak şekilde nasıl çalıştığının farkına varmak için, "zincirleme-reaksiyon etkisini" izlemeniz gerekir. Diyelim ki siz biriyle birlikte olmaktan zevk alıyorsunuz ve onunla sizi bir araya getiren birçok ortak yönünüz var. Ayrıca, diyelim ki sahip olduğunuz güçlü bir bağımlılık bu kişiye öfkelenip onu kalbinizden atmanıza neden oluyor. Hemen bu bağımlılığın üzerine çıkıp daha bilinçli olmadıkça, *bağımlılığınızın tetiklediği yabancılaştırıcı tutumun bir kanser gibi yayıldığını ve bu kişiyi -asıl bağımlılıkla hiçbir ilgisi olmayan biçimlerde- eleştirmenize neden olduğunu göreceksiniz.* Bu durumda rasyonel zihniniz kendini egonuzun ve bağımlılık programınızın bilinçsiz işleyişlerine kullandırtmaktadır. O zaman bu kişiye karşı şu ya da bu şekilde ayrılık ve yabancılaşma hissetmeye başlarsınız. Rasyonel zihniniz ilişkinin zamanında göründüğü kadar güzel olma-

dığını göstermek için bellek bankanızı araştırır ve geçmiş olayları "onlara yeni bir ışık tutacak şekilde" yeniden yorumlamaya başlar. Hem geçmişi hem de şimdiyi diğer güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızın ışığında değerlendirir ve küçük şeyleri büyüterek, ayırıcı "sorunlara" dönüştürür.

Örneğin, diyelim ki Tom ve Mary evliler ve sevgi dolu ve akıcı bir ilişkiye sahipler. Diyelim ki Tom'un bir günlük bir iş konferansı için bin mil uzaklıktaki bir kente gitmesi gerekiyor. O, tüm gün meşgul olacağı için Mary'yi yanında götürmemeyi tercih ediyor. Mary ise Tom'la birlikte gitmeyi bağımlılık derecesinde istiyor. Onun Güç Bilinç Merkezi Tom'un onu gece evde yalnız bırakmamasını talep ediyor. O bu duygu-destekli bağımlılık modeliyle kendine ne yaptığının bilincine varamadıkça, rasyonel zihni ona Tom'un ondan bıktığını, başka biriyle ilişkiye girmek istediğini, onu gerçekten sevmediğini, yaşamlarının geriye kalanının Tom'un onu gittikçe daha sık olarak evde yalnız bırakmasıyla gölgeleneceğini, belki Tom'un ondan utandığını ve iş arkadaşlarının onunla karşılaşmalarını istemediğini vs. telkin edebilir. Rasyonel zihnin egonun piyonu olarak üretebileceği saçmalığın bir sınırı yoktur. Yüksek bilince doğru gelişen bir insan bu lağımsı çalkalanmayı ve kusmayı fark eder ve rasyonel zihnin faaliyetinin herhangi bir olumsuz duyguyu tetiklemesine izin vermez. Bilinçli kalmak için rasyonel zihninizle birçok savaş yapmayı bekleyebilirsiniz.

Herhangi bir karmaşık makine gibi, rasyonel zihnimiz - eğer onun sınırlamalarının ve sorunlu bölgelerinin farkındaysak- esenliğimize güzel bir katkıda bulunabilir. Sevgiyi Yaşama Yolunun teknikleri sorunları saptayıp çözmekte uzmanlaşmanızı sağlar, böylece rasyonel zihniniz size karşı değil, sizin için çalışabilir. Rasyonel zihniniz sizin "haklı," diğer kişinin "haksız" olduğunu kanıtlamakta ustadır. Ama bilinçli, se-

vecen, mutlu ve doyumlu bir varlık olmak için *"haklı" olmak yetmez.* Bireysel kontratlarınızda ve toplumsal oyunları sergileyişinizde "haklı" olabilir, ama sefil, yabancılaşmış, mutsuz bir hayat yaşayabilirsiniz. Hepimiz hemen her zaman "doğru" ve "haklı" olan insanlar tanırız, ama bu insanların yaşamları mutluluk üretecek biçimde gelişmez. *Sevilmek "haklı" olmaktan çok daha doyum vericidir.* **Sevgi verim oranından daha fazla mutluluk getirir.** Diğer insanlara kendi hatalarını bulma fırsatını vermek ya da yaşamlarındaki doğal olaylar zincirinin onlara nerede değişmek zorunda olduklarını göstermesine izin vermek çoğunlukla daha iyidir. Eğer bir kişi size haklı olup olmadığı konusunda ne düşündüğünüzü sorarsa, kendinizi ona tamamen açmalı ve düşüncelerinizden yararlanmasına izin vermelisiniz. Ama insanları sizin haklı, onların haksız olduklarına ikna etmek için her fırsatta tartışmanız, rasyonel zihniniz tarafından kapana kıstırıldığınız ve bilinçsizce ve mekanik olarak güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızı sergilediğiniz anlamına gelir.

Bir Zen üstadının genç ve güzel bir kadın öğrencisi varmış. Bu kadın birisinden hamile kalmış ve yalan söyleyerek çocuğunun babasının, öğretmeni olduğunu söylemiş. Çocuk doğduğunda, kadının ailesi öfkeyle çocuğu Zen üstadına getirmiş ve onu genç ve güzel öğrencisini istismar etmekle suçlamış. Üstadın tek yanıtı, "A, öyleyse" olmuş. Aile çocuğu Zen üstadına bırakıp gitmiş. Üstat çocuğa bakmaktan zevk almış ve her gün onunla oynayarak güzel saatler geçirmiş. Yaklaşık bir yıl sonra genç kadın çok hastalanmış ve yaptığı yanlış suçlamanın vicdan azabıyla ölmek istemediği için ailesine gerçek babanın yakındaki bir kasabada yaşayan genç bir adam olduğunu söylemiş. Annesi ve babası hemen üstada gitmiş, onun önünde eğilip özür dileyerek çocuğu geri istemişler. Zen üsta-

dı "A, öyleyse" diyerek çocuğu onlara geri vermiş.

Onlar kendisini ilk suçladıklarında, Zen üstadının rasyonel zihni çocuğun babası olduğunu öfkeyle reddeden, haksızca suçlanmasını protesto eden, iftiraya uğradığını herkese anlatmakla tehdit eden ego-destekli bir tartışma zincirine yakalanmadı. O bir anne ve babanın, kızlarının sözüne karşılık bir adamın sözüne inanmayacaklarını anladı. Onların açık olmadıklarını ve onun söyleyeceklerini dinlemek istemediklerini gördü. *Onlar ona bunu yapıp yapmadığını sormamışlardı,* direkt olarak yapmakla suçlamışlardı. Ve böylece Zen üstadı sadece sahnelenen oyunla birlikte aktı ve suçlamayı ne kabul etti ne de ona karşı çıktı. Huzurlu bir yüksek bilinç hali içinde kaldı ve olup bitenlerden ve bir süre o bebekle birlikte yaşamaktan zevk aldı. Onlar geri gelip yanlış suçlamaları yüzünden özür dilediklerinde, rasyonel zihni "Size bunu söyleyebilirdim, ama dinlemezdiniz" demedi. Üstat, sükûnet içinde, onların durumu anladıklarını ve söylenecek bir şeyin olmadığını gördü. O yaşam oyununda yeni sahnelerin tadını çıkarmaya devam edebilirdi.

Bu öykü herhangi bir durumda olayın bizimle ilgili yanını asla anlatmamamız gerektiğini söylemiyor. O sadece, siz bilinçli olduğunuzda, *bir tartışmaya girip girmeme konusunda bir seçime sahip olduğunuzu, çünkü o tartışmanın sizi ve diğer kişiyi bir sevgi ve bir'lik hali içine mi sokacağını, yoksa ayıracağını mı önceden bildiğinizi söylüyor.* O koşullar altında, Zen Üstadının "A, öyleyse" yanıtı o durumda elde edilebilecek en iyi uyumu yaratmak için en iyi yanıttı. Daha sonra o, bir karşı suçlamada bulunmadan, çocuğu gönüllü bir şekilde ve sevgiyle geri verdi. İlgili herkes için bu ayrıca akıcı bir biçimde uyumlu bir davranışı temsil ediyordu. Sizin ilişkide olduğunuz çoğu insan o kızın ebeveynlerinden daha açık olacak-

tır. Genellikle kendinizi diğer insanlara tamamen açmanızı söyleyen Yedinci Yolu kullanabilirsiniz. Ama ayrıca kendinizi merkezlenmiş, sakin ve sevecen bir biçimde açmanızı söyleyen Dokuzuncu Yolu da kullanın.

Bilinçli-farkındalığınızla gittikçe daha çok özdeşleştikçe, rasyonel zihninizin diğer duyumlarınıza az çok eşit olan yararlı bir araç haline geldiğini görürsünüz. O, bellek birikiminizle birlikte varsayımları, teorileri, tahminleri ve olasılıkları üreten duyudur. Tıpkı gözlerinizin ve kulaklarınızın sizi yanıltabilmesi gibi, rasyonel zihninizin de sizi yanıltabileceğini, yanlış yönlendirebileceğini bilirsiniz.

Bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürdüğünüzde, duygularınızın ve rasyonel zihninizin gerçeği daha az çarpıttığını ve yaşamınızın yolunda gitmesine yardımcı olmak için daha fazla işbirliği yaptığını görürsünüz. O zaman bir insan olarak doğuştan gelen hakkınızın tadını çıkarıyor olursunuz. Duygularınızın, egonuzun ve rasyonel zihninizin efendisi olursunuz. Bu bir insanın yapabileceği en büyük şeylerden biridir. Harika resimler yapmak, gökdelenler inşa etmek ya da büyük romanlar yazmak güzel olabilir. Ama kendinizin efendisi olmak kendinize ve tüm insanlığa yapabileceğiniz daha büyük bir katkıdır. Ve buradan, dışsal başarınız dünyanın enerji akışına daha da uyumlu olacaktır.

18

BENLİK İLLÜZYONU

Bilinç dağının zirvesine giden birçok yol vardır. Kendi yolunuzu bulmanız ve ilerlemek zorlaştığında bile sebat ederek o yolda kalmanız önemlidir. Egonun numaralarından biri sizi yolunuzun işe yarayıp yaramayacağından kuşkuya düşürmektir. Eğer siz işe yarar biçimde davranırsanız, o yol da işe yarayacaktır.

Bilinç gelişiminin veçhelerini temsil eden üç etkeni incelemek yararlı olabilir. Bu etkenler sistematik olarak birbirine örülüdür, böylece *onlardan birinde ilerleme sağlamanız otomatik olarak diğer iki etkenin de bir adım ileri gitmesini sağlayacaktır:*

1. Bağımlılık derecesindeki taleplerinizi ortadan kaldırmak.
2. Rasyonel zihninizi sakinleştirip sessizleştirmek.
3. Egonuzun sürekli olarak koruduğu "benlik" ile özdeşleşmeyi bırakmak.

Sevgiyi Yaşama Yolu, tekniklerini yukarıdaki ilk etken üzerinde yoğunlaştırır. Beş Yöntem insanları kalbinizden attıran "adrenalinli" bir bilinç yaratan bağımlılıklardan kurtulmanıza olanak verir. Bağımlılık derecesindeki talepleriniz bazı şeylere koşmanıza ve bazı şeylerden kaçmanıza neden olarak enerjinizi tüketir, içgörünüzü ve algı açıklığınızı yok eder, bilincinizi -geçmiş ve gelecekle meşgul ederek- burada ve şimdi'den uzaklaştırır ve aksi takdirde sizi sevebilecek ve size yar-

dım edebilecek olan insanların enerjisini söndürür.

Sevgiyi Yaşama Yöntemleri sizi sürekli olarak zevk-acı iniş çıkışları içinde tutan duygu-destekli talepleri ortadan kaldırma konusunda nasıl hızlı ilerleme sağlayacağınızı size gösterir. Bağımlılıklarınız ile ıstırabınız arasındaki neden-sonuç ilişkisini gördüğünüzde, hızla yeniden programlama yapmak için ıstırabınızı yapıcı bir biçimde kullanabilirsiniz. Böylece - bilinç gelişimi hızınızı artırmakta kullanabileceğiniz- yüksek düzeyli bir dinamik enerjiyle çalışırsınız. Birçok insan için, bu doğrudan zihni sessizleştirme ya da benliği bırakma üzerinde çalışmaktan çok daha çabuk sonuç verir. Ve herhangi bir etkenin artışı diğer iki etkenin gerçekleşmesini hızlandırdığından, bağımlılıklarınızı ortadan kaldırmak zihninizi sakinleştirmenizi ya da gerçekte ne olduğunuzu bilmenizi sağlayacak en hızlı teknik olabilir.

Bilinç dağına en büyük yaklaşımlardan biri özdeşleştiğimiz ve büyük bir çaba göstererek koruduğumuz "benliği" bırakmayı kapsar. Ve benlik sınırlarımız içinde tuttuğumuz çeşitli şeylerle özdeşleşmeyi bırakmak zihnimizi sessizleştirmemize ve bağımlılık derecesindeki taleplerden kurtulmamıza da yardımcı olur.

Çocukluğumuzda, "kendim" ya da "benim" dediğimiz bir bölgeyi deneyimlemeyi öğreniriz. Bu "benliğin" uzantılarını benim oyuncaklarım, odam, köpeğim, giysilerim, arkadaşım, itibarım vb. gibi kavramlarla deneyimlesek de, "benlik" derimizle sınırlanmış olarak düşünülür. Her şeyi *benim* ya da *benim değil* diye algılarız. Ve insanlar kendimize ait gördüğümüz bölgeye girdiklerinde onlara karşı yabancılaşma ve öfke hissederiz.

Ego sürekli "benim" olarak tanımladığı bölgeyi korumakla meşgul olduğundan, kendini asla burada ve şimdi'ye bırakamaz, içinde bulunduğu anda gevşeyip rahatlayamaz. O

daima gelecekteki mutluluğunu güvenceye almaya çalışır. Bu sürekli faaliyet, bölgenin ait olduğu ve daima acı verici deneyimler yaşama tehdidiyle karşı karşıya bulunan bir "ben" ya da "benlik" duyumunu güçlendirir. Böylece insanın *bellek tarafından güçlendirilen* programı egoyu sürekli olarak -"benlik" olarak tanımladığı- kendi bölgesini korumaya zorlar.

İnsanın biyo-bilgisayarının bağımlılık programları üretme sıklığı, bu "ben" ya da "benlik"in -robotumsu bir faaliyetten daha ziyade- bir varlık olduğu illüzyonunu yaratır. Bu "ben" ya da "benlik" faaliyeti bir varlık olmaktan ziyade *bir faaliyet* olarak tanındığında, ıstırabımızdan kendimiz sorumlu olduğumuzu anlamaya başlarız. "Ben" bu savunma faaliyetidir. Savunmayı bıraktığımızda, geriye bir "ben" veya "benlik" kalmaz.

Kendimize ıstırap çektirmek için çok çalışırız. Bu, tatillerde bile ara vermeyen tam-zamanlı bir iştir! Bu faaliyet ve insanın gelecekteki mutluluğunu güvenceye almaya çalışma tutumu yeniden programlanmaya başladığında, "ben" amacını yitirir ve burada ve şimdi olanla birleşmeye başlar.

İnsanın güvenlik, duyum ve güç profiline bağlı olarak, benlik sınırları farklı insanlarla farklı yerlere uzanır. Örneğin, bir erkek kadınlara karşı -hükmetmeyi, kontrolü ve erkek üstünlüğünü içeren- çeşitli ataerkil duyguları kendisinin bir parçası olarak savunabilir. Başka bir erkek kendi benlik sınırlarını bu özne-nesne ilişkileriyle tanımlamayabilir, onun yerine kadın olarak doğmuş tüm varlıkları kendisi gibi hisseder. Böylece, kendi "benliğimizin" bir parçası olarak gördüğümüz bölge, edindiğimiz tutumlara, kavramlara ve içinde bulunduğumuz bilinç gelişimi aşamasına bağlı olarak değişecektir.

Eğer "kendimiz" olarak gördüğümüz bu deneyimin doğasını anlamak istiyorsak, savunduğumuz benlik sınırlarının *derimizdeki çıbanlar gibi* olduğunu anlamamız yararlı olur. Bir

çıban bizim bir parçamızmış gibi görünür, ancak *öyle değildir*. O sadece, ortaya çıkan ve sonra yok olan işlevsel bir şeydir. O, bedenimizin -karaciğer, kemikler ve gözler gibi- yapısal bir parçası değildir. Bir çıban gibi, kültürel çevremizde edindiğimiz benlik kavramları da bir hayli acıya ve karışıklığa neden olur. Ve yine derimizdeki bir çıban gibi, "benlik" de biz daha sağlıklı hale geldikçe dağılıp yok olacaktır.

"Nasıl oluyor da, bu 'benlik' deneyimi bu kadar güçlü hissedildiği halde, böylesine geçici bir parçamız olabiliyor?" diye sorabilirsiniz. Bizim "benlik" deneyimimiz egomuzun güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarımızı savunma sıklığıyla yaratılır. Bu üç düşük bilinç merkezi yüksek bilince doğru gelişmeye başlamadan önceki deneyimimizin çoğunu belirlediğinden, zihnimiz bu geçici "benlik" deneyiminin sınırlarını anbean güçlendirir. Burada ve şimdi'nin dalgaları bağımlılıklarımızla ve depolanmış anılarımızla sürdürdüğümüz bu "benlik" sınırlarını sürekli olarak aşındırıp yok etmeye çalışır. Ama biz kişiliğimizin bağımlılık kumsalında bir benlik sınırı çizmeyi sürdürürüz ki böylece o deneyimimizde sürekli tanımlanır ve yeniden-tanımlanır.

Tercih düzeyine yükseltmeyi başardığınız her bir bağımlılıkla, bu "benliğin" bir parçasının yok olduğunu görürsünüz. İnsanları nesneler olarak hissetmek yerine, gittikçe onları "biz" ya da "benim gibi" olarak hissedersiniz. Yavaş yavaş, hemen hemen tüm bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürmenizle, bu keskin biçimde tanımlanmış "benlik" deneyimi sizi terk eder. O zaman, daha önce sizi öfkelendirebilecek olan bir şey yaptıklarında bile, diğer insanlarla özdeşleşmeye başlarsınız. Onların sizin yüzlerce kez yapmış olduğunuz bir şey yaptıklarını görür ve onları kalbinizden atmazsınız.

Aşırı derecede bağımlı olduğunuzda, "benlik" deneyimi-

niz bir buz kalıbı gibi katıdır. Hemen hemen tüm bağımlılıklarınızı tercihler olarak yeniden programlayabildiğinizde, "benliğiniz" katılığını yitirir ve suyun uyum yeteneğine ve açıklığına sahip olmaya başlar. Bir insan öncelikle tercihlerle iş gördüğünde, katılık erir ve onun yerini bilinçli bir akıcılık alır. Bu hal içinde, su gibi, "benlik" duygunuz yaşadığınız ana uyum sağlamakta sınırsız bir esnekliğe sahip olur. Ama Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Bilinç Merkezlerinde bile hâlâ hafif bir "benlik" deneyimi vardır. Önceki kaya gibi katı "benliğin" yoğun ayrılık ve yabancılaşma duygusu yok olmuştur, ama o "benliğin" bir gölgesi hâlâ vardır. O şimdi çok esnek olduğu ve egonuzu onu korumak ve savunmak için enerjinizi ateşlememesi konusunda eğitmiş olduğunuzdan, bu daha hafif "benlik" deneyimi mutlu bir yaşam sürmenizi engellemez. Tercihsel programınız tarafından yaratılan benlik sınırı kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevmenize olanak verir.

Sevgiyi Yaşama Yolunda Yedinci Bilinç Merkezi dediğimiz zirveye ulaşmak isteyen birkaç yılmaz bilinç dağı araştırmacısının tercihleri bile yeniden programlaması gerekir. İnsanın bağımlılıklardan kurtulmasına olanak veren aynı farkındalık araçları tercihleri ortadan kaldırmak için kullanılabilir. Ama insan şunu da idrak etmelidir ki, tıpkı Brahms'ın keman konçertosunu ustaca çalmanın son derece nadir ve çok az kişi tarafından başarılabilecek bir şey olması gibi, Yedinci Bilinç Merkezinde kalmak da bugün olağandışı bir şeydir. Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Bilinç Merkezlerinde yaşayarak hayattan zevk almak -zevk ve acı arasında gidip gelmekten gerçekten bıktığımızda ve hayattan sürekli zevk almamızı engelleyen bağımlılıklardan kurtulmak için Beş Yöntemi kullanmaya azmettiğimizde- hemen her birimizin yapabileceği bir şeydir.

Yedinci Bilinç Merkezinde akıcı benlik sınırları bile orta-

dan kalkar. Su buharlaştığında saydam bir buhara dönüşür. Benzer şekilde, en yüksek bilinç merkezinde "benlik" deneyimi algıyı etkilemeyen ya da hepimizin içinde bulunan sezgisel bilgeliği engellemeyen saydam bir buhara dönüşür. "Benlik" ya da "birisi" algımız kaybolduğunda, "hiç kimse" oluruz ve *bu herkesle bütünleşmemize izin verir.*

Ve böylece, adım adım bilinç dağına tırmanırız. Bizi en çok çağıran yolu bulur ve her birimizin içindeki kozmik enerjinin bizi dinginliğin, koşulsuz sevginin ve doyumun bulunduğu daha yüksek bölgelere doğru itmesine izin veririz.

19

BAĞIMLILIKLARINIZI NASIL TANIRSINIZ

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu bağımlılıklarınızdan yavaş yavaş kurtulmaya dayandığından, onları anbean bilinç akışınızda belirlemeyi öğrenmeniz çok önemlidir. Bir yıl, her biri bilincinizi geliştirme fırsatı sunan 31.536.000 saniye içerir. Bu otuz bir milyon fırsattan ne kadar yararlanacağınız size bağlıdır.

Bir bağımlılığı biyo-bilgisayarınızın sizi sinirli, öfkeli, kıskanç, kafası karışık, yorgun, canı sıkkın, yenilmiş, korkulu, içerlemiş ya da huzursuz kılan bir duygusal program kullandığını fark ederek tanıyabilirsiniz. Daha büyük bağımlılıklarınızı yeniden programlamaya başladığınızda, süptil bağımlılıklarınızın da farkına varabilirsiniz. Süptil bir bağımlılık sizi duygusal olarak rahatsız etmez, ama o bilincinizi dakikalarca, saatlerce ya da günlerce meşgul eder.

Biz bir konuyu derinlemesine ve sürekli düşünüyoruz diye kendimizi kandırabiliriz, ama aslında o konuyu zihnimizde çok verimsiz ve etkisiz biçimde döndürüp durmakta ve daha iyi bir biçimde kullanabileceğimiz enerjimizi ve bilincimizi yanlış yönlendirmekteyizdir. Yüksek bilince doğru geliştikçe, burada-ve-şimdi geniş algılayışınız ve bilincinize hükmeden bağımlılıklardan nispeten kurtulmuş olmanız her soruna sezgisel olarak bilgece ve etkili bir çözüm bulmanızı sağlar. Daha yüksek bilinç düzeylerine doğru ilerledikçe, "düşünmenin" (bir sorunun çevresinde merkezlenen sözcükler, varsayımlar ve fikirler ile oynamanın) genellikle sorunlarınıza en iyi çözümleri bulmanın yolu olmadığını görürsünüz. Burada ve şimdi çevre-

nizdeki insanlara uyumlanmış özgür ve bağımsız bir farkındalık biyo-bilgisayarınızda kullanılmayı bekleyen bilgelikten en iyi şekilde yararlanmanıza olanak verir. Sizin sorununuz zaten sahip olduğunuz -ama bilincinize güvenlik, duyum ve güç merkezleri hükmettiği için erişemediğiniz- bilgeliğe ulaşmaktır.

Yüksek bilince doğru gelişmek için aşmamız gereken engellerden biri "Ruhsal Avukat" aşamasıdır. Yolculuğumuza ilk başladığımızda ve bizi bekleyen yeniden-programlama işini gerçekten anladığımızda, egomuz uzun zamandır var olan ve bizi düşük bilinç düzeylerinde tutan belirli alışkanlıkları değiştirme gerekliliği yüzünden bir tehdit hisseder. Ama sonra, ego oyunun kurallarını tanıdıkça, On İki Yolu ve diğer bilinç gelişimi araçlarını uygulamaktan kaçınmamızı mantıklı kılabilmek için, bu kuralları nasıl çarpıtacağını öğrenir.

Diyelim ki birisi sizden az önce söylediğiniz bir şeyi tekrarlamanızı istediğinde sinirlenirsiniz. Egonuz, "Eğer bu kişi *sana* dikkatini yeterince verseydi, sözlerine önem verseydi, ilk seferde ne dediğini anlardı" düşüncesini sunarak bilincinizi güç düzeyine yerleştirir. Egonuz sonra size o kişinin, konuştuğunuzda dikkatini *size* vermesi için, *size* yeterince saygı göstermeyi öğrenmesi gerektiğini söyler. Onun daha iyi bir dikkat alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olmak için ona sinirlendiğinizi göstermelisinizdir. Egonuz o sırada gerginliğinizin bir bağımlılığın (bu durumda bir güç bağımlılığının) göstergesi olduğunu ve diğer kişiyle aranızda dualite ve yabancılaşma yaratmakta olduğunuzu hatırlamanıza izin vermez. Hepimiz zaman zaman karşımızdaki insanlardan sözlerini tekrarlamalarını isteriz. Yani diğer kişi hepimizin sık sık yaptığı bir şeyi yapmaktadır. Eğer Sevgi Merkezinden karşılık veriyor olsaydık, hiç sinirlenmez ve tekrarlamamız istenen şeyi tekrar ederdik.

Egonuz On İki Yolun bazılarını çarpıtarak her zamanki

gibi iş görmeyi sürdürebileceğini ve Güç Bilinç Merkezini koruyabileceğini görebilir. Kısa ve sert sözlerinizin, *başka bir kişiye kendinizden farklı olarak davrandığınız için,* yabancılaşma ve ayrılık yarattığı anlarda, egonuz size, diğer kişiye Üçüncü Yolu kullanma şansı vererek aslında ona iyilik ettiğinizi söyleyebilir: "Hayatımın robotumsu duygusal kalıplarımdan kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıkların farkına varmam için sunduğu fırsatları (acı verici olsa bile) iyi karşılıyorum."

Egonuz size orada arkadaşınıza bilgelik sözlerinizi daha bilinçli dinlemesini öğretmek üzere bulunan uyanmış bir varlık olduğunuzu söyleyerek, yarattığınız dualiteyi aklamak için On İkinci Yolu bile kullanabilir. Ama elbette bu On İkinci Yolun çarpıtılmasıdır. Bu Yol başkalarının iyiliği için Tanrı rolünü oynama yükünü sizin sırtınıza yüklemez! Bu Yol size, "Kendim dahil herkesi burada koşulsuz sevgi ve bir'liğin yüksek bilincine ulaşma hakkını kullanmak için bulunan, uyanan bir varlık olarak algılıyorum" der. Uyanmakta olan bir varlığa, onun sizden yapmanızı istediği şeyi yaparak hizmet eder, onu sevdiğinizi böyle gösterirsiniz. Eğer birisi sizden bir şeyi tekrar etmenizi isterse, onu tekrarlarsınız. Başka bir deyişle, ona *kendi bağımlılıklarınızın* farkına varmanıza ve onlardan kurtulmanıza yardımcı olmak üzere burada bulunan bir varlık olarak davranırsınız. Egonuzun sizi şişirerek, başkalarına hükmetmeye ya da öğretmeye yetkili bir sahte-guru'ya dönüştürmesine izin vermezsiniz.

Bilincinize üç düşük merkez hükmettiğinde, *diğer insanlara en iyi öğretmenlik yapacak olan şey kişiliğinizin doğal akışıdır.* Tanrı'yı oynamaya kalkışmanızın ve başkalarına kasten dualistik deneyimler sunarak öğretmenlik yapmaya çalışmanızın kendi bilinç gelişiminizi geciktirebileceğini idrak et-

meniz önemlidir. Bu tutum sizinle diğer insanlar arasında yabancılaşma yaratacaktır.

Yüksek bilinç düzeylerine doğru geliştikçe, bir insanın bilinç gelişiminde eğitime açık olup olmadığını sezgisel olarak hissedersiniz. Ya bu açıklığın net bir biçimde farkında olana ya da sizden öğretmenlik yapmanız istenene kadar beklersiniz. Ve o zaman bile insanlara *sadece işitmeye hazır oldukları* ve bir'likle anlayabilecekleri şeyleri söylersiniz. Eğer onlar huzursuz olmaya ya da asabileşmeye başlarlarsa, sadece diğer insanın işitmeye hazır olduğunu sunan yüksek bir bilinç düzeyinden konuşmadığınızı anlamalısınız. "İşitmeye hazır olma" gerekliliği karşılandığında, sunulan şey o kadar doğal olarak alınır ki insan onu kendisi düşünmüş gibi hissedebilir. Aslında, onun hazır oluşu, öğrenim deneyimini -sizin verdiğiniz bilgi kadar çok- yaratır.

Çevrenizdeki insanlar her ne yaparlarsa yapsın veya her ne söylerlerse söylesinler, On İki Yolun sizi yavaş yavaş ve sürekli olarak tamamen huzurlu ve sevecen yerlere götüreceğini daima hatırlayın. Eğer bir şeyin olduğundan farklı olmasını tercih ediyorsanız, *sevginin ve genişlemiş bilincin* sizi yaşamınızdan azami derecede zevk almaya götürmeye kesinlikle yeterli olduğu bilgisiyle iş görün. Sizin çabalamanız, zorlamanız ve hükmetmeniz insanların hissediş ve davranış biçimlerinde sadece yüzeysel değişiklikler yapabilir. Bu yüzeysel değişikliklerin genellikle yabancılaşma ve mutsuzluk gibi ağır bir bedelle elde edildiğini derin bir biçimde anlamalısınız. Zorlamanız genellikle davranış yüzeyinde sadece geçici değişiklikler meydana getirir. Gerçek sevgi başka bir insanı koşulsuz olarak kabul etmeyi gerektirdiğinden, siz (zorlamanızla) onu sevmediğinizi göstermektesinizdir; çünkü onu sevebilmeniz için, onun yerine getirmesi gereken koşullar vardır.

Bir insanı ancak bağımlılık programınıza uygun davrandığı takdirde sevebiliyorsanız, o insana yönlendirilecek bir nesne muamelesi yapıyor olursunuz. Siz büyürken, iyi-niyetli ebeveynlerinizin birçok hükmedici davranışıyla karşılaşmış olabilirsiniz. Şimdi, yaşamınıza hükmedici "müdahalelere" bağımlılık derecesinde direnen ego-destekli bir programa sahipsinizdir. Elbette, yüksek bilince doğru gelişirken, bu güce-direnen bağımlılıkları bile yeniden programlar, böylece diğer insanın hükmedici davranışının ne olduğunu görür, bu davranışın onun Üçüncü Bilinç Merkezinin kapanına kısılmasından kaynaklandığını anlarsınız. Böylece yararlı bulduğunuz iletişimleri seçer, geriye kalanın geçip gitmesine izin verir ve en önemlisi, artık karşınızdaki insanın bağımlılıklarını bir ayna gibi yansıtmazsınız.

Sevginin ve genişlemiş bilincin hayatta ihtiyaç duyduğunuz her şeyi size vermeye yeterli olduğunu derinlemesine anlamanız önemlidir. Örneğin, eğer bir fincan kahvenin size verilmeden önce soğutulmasını istiyorsanız, arkadaşınızın kahvenize biraz soğuk su koymayı hatırlamasına "yardımcı olmak" için hükmedici bir sabırsızlık gösterebilirsiniz. Eğer o istediğiniz şeyi yapmayı unutursa, onun hatırlamasına yardımcı olmak için sinirlendiğinizi gösterebilirsiniz, ama böyle yaparak kendi huzur ve sükûnetinizi bozarsınız. Onun huzur ve sükûnetini de bozarsınız. Ve ilişkiyi zevkli kılan sevgi duygusunu biraz azaltan bir dualite ve yabancılaşma yaratırsınız. Eğer o insanı seviyorsanız ve tercih ettiğiniz şeyi nazik ve sevecen biçimde ifade ederseniz, onun kahvenizi tam istediğiniz gibi yapmayı er ya da geç hatırlayacağını düşünmelisiniz. Kahvenize biraz su eklemek yabancılaştırıcı duygusal davranışta bulunmaktan çok daha iyidir. Olağan kontrol ve hükmetme alışkanlığınızın ilişkilerinizde istediğiniz sevgiyi, huzuru ve

sükûneti bulmanız için asla yeterli olmamış olduğunu düşünün. Sevginin ve genişlemiş bilincin yeterli olabileceğini, ama bunların derin ve içten olması ve içsel varlığınızdan akması gerektiğini hep hatırlayın.

Yüksek bilinç *diğer insanların kötü ve zor durumlarına katılmanız gerektiğini söylemez.* Siz sadece, ne yaparlarsa yapsın ya da ne söylerlerse söylesinler onları koşulsuz olarak sevmeyi öğrenirsiniz. Hâlâ kendi seçimlerinizi yapabilir ve teknenizi yaşam nehrinde istediğiniz gibi yönlendirebilirsiniz. Sadece diğer insanların teknelerine çarpmamaya dikkat edersiniz.

Diyelim ki arkadaşınız Mary balık çorbası yapmayı ve acılı ve baharatlı olması için içine biber katmayı seviyor. Ayrıca diyelim ki siz çok biberli çorbadan hoşlanmıyorsunuz. Duygularınızı ifade etmenizi öğütleyen Yedinci Yolu kullanarak, Mary'ye bu kadar biberli bir çorbadan tat alamayacağınızı söylüyorsunuz. Diyelim ki Mary yanıt olarak biberi çorba pişerken koymanın daha iyi olduğunu, böylece iyice karıştığını söylüyor. Ona Güç Bilinç Merkezinden yanıt verirseniz bir tartışmaya girer ve eğer biberi herkes kendisi koysa da çorbanın aynı lezzette olacağını belirtirsiniz. O zaman Mary aynı şekilde sinirli bir karşılık verir (size aynalık yapar) ve çok geçmeden sevgi, huzur ve sükûnet geçici olarak yok olur. Eğer Mary sizin duruma hükmederek onu iç kalıbınıza uydurma girişiminizi kabullenirse çorbaya biber koymayabilir, ama size içerler. Böylece yemekte biberle birlikte sevgi de azalabilir.

Şimdi diyelim ki çorbadaki biber sorununu sevgi ve genişlemiş bilincin daima yeterli olduğu bilgisiyle ele alıyorsunuz. Daha önce biberin çorbadan tat almanızı engellediğini söylemiştiniz. Eğer Mary yine acılı çorba sunarsa, sevginiz ve genişlemiş bilinciniz size çorbadan bir kaşık alıp, eğer yiyemeyeceğinizi hissediyorsanız insanlardan, salatadan ve çevreniz-

deki başka her şeyden zevk almaya odaklanmanın daha akıcı olduğunu söyleyebilir. Böylece teknenizi nazik ve sevecen bir biçimde kayalıkların çevresinden dolaştırırsınız.

Biber yüzünden çorbadan tat alamadığınız titreşimini de yaymayın, çünkü bu sinirlendiğinizi ifade etmenin başka bir yolu olur. O akşam çorba içmenizin gerekmediğini kabullenin ve orada zevk alınacak ne varsa onun tadını çıkarın. Çorba içmeyerek fedakârlık yaptığınız hissini vererek Mary'yi huzursuz etmeyin. Çorba hiç sunulmamış gibi akmaya devam edin.

Eğer çorbaya biber koymama ricanızı yerine getirmediğinde Mary'yi eskisi kadar sevebilirseniz, büyük olasılıkla sevginiz ve genişlemiş bilinciniz bir dahaki sefer bibersiz çorba içmenizi sağlayacaktır. Çünkü Mary bilinçli bir varlıktır ve çorbayı içmediğinizi fark edecektir. Bunu tamamen kabullendiğinizi de fark edecek ve bu yüzden duygusal olarak rahatsız olmayacaktır. O da durumu "olduğu" gibi kabul edecektir. Çok fazla biber koymasından tekrar tekrar yakınmamanızı takdir edecektir. Çorbayı pişirirken biber koymayı tercih etmesine rağmen, bir dahaki sefer çorbadan tat almanızı daha çok tercih ettiğini hissedebilir; böylece bir dahaki sefer yaptığı çorbaya biber koymadığını görebilirsiniz. Eğer bilincinizi Güç Merkezinden uzak tutabilirseniz, Mary'nin de kendi Güç Merkezinden uzak kalmasına yardımcı olursunuz. Ve çorbaya biber koymak gibi basit bir mesele, ileri geri yansıttığınız (aynalık yaptığınız) ego saçmalığı yüzünden karmaşık hale gelmez.

Peki, Mary gelecek sefer de çorbayı aşırı biberli yapmayı seçerse ne olur? Bunu yaşamınızın burada ve şimdi'liğinin bir parçası olarak kabullenirsiniz. O çorbayı yemeniz gerekmez. Bu büyük bir fedakârlık değildir. Siz çorbadan zevk almayabilirsiniz, ama *herhangi bir çorbadan çok daha besleyici olan* sevgi ve huzurdan zevk almaktasınızdır. Ayrıca Mary'nin hu-

zur, sevgi ve sükûnetin tadını çıkarmasına yardımcı olmaktasınızdır ve bu ona verebileceğiniz en büyük armağandır. Eğer balık çorbasına bağımlıysanız ve onu yemek zorundaysanız, ertesi gün öğle yemeği için gidip bir kap balık çorbası satın alabilirsiniz. Sevginizin ve artan bilincinizin sorunların çevresinden dolanmanızı ya da onları sevgiyle çözmenizi sağlayacak en iyi yolları size daima sunduğunu göreceksiniz.

Yüksek bilinçli bireyin sabit kalıplardan kaçınan, *çok esnek* olan ve bağımlılık yüzünden sinirlenmemek için her durumda akan (uyum sağlayan) bir birey olduğunu daima hatırlayın. Yüksek bilinçli birey içinde yaşayacağı huzurlu bir dünya yaratır. Bunu kendi bilinç gelişimleri üzerinde bilinçli olarak çalışan insanlarla birlikte olsanız da, olmasanız da yapabilirsiniz. Bir ego savaşı iki kişiyi gerektirir. *Ama yüksek bilincin huzur ve sevgisini yaratmak için bir kişi yeter!* Diğer kişi Sevgiyi Yaşama Yolunu bilmek ve yabancılaştırıcı bağımlılıklarını yeniden programlamaya çalışıyor olmak zorunda değildir. O katı, güç-yönelimli, ego-hâkimiyetinde ve saldırgan olabilir. Eğer *siz* Sevgi Bilinç Düzeyinden veya herhangi bir yüksek düzeyden davranabilirseniz, sevginiz ve bilinçli algılayışınız her durumda akmanızı sağlayacaktır.

İnsanlar *ne* yaparlarsa yapsın veya *ne* söylerlerse söylesinler, her zaman huzurlu ve sevecen bir dünyada yaşamamızın mümkün olduğunu anladığımızda, sık sık bizi güç bilinç düzeyine geri döndüren belirli yaşam durumları olduğunu görürüz. Örneğin, haklı olduğumuzu bildiğimizde, ama diğer kişi bizim talimatlarımıza uymayı inatla reddettiğinde güç bağımlılıklarımız ortaya çıkabilir. Bu durumda sinirlenmenin sadece durumu daha da karmaşık hale getireceğini hatırlamalıyız. Başka bir kişi tarafından herhangi bir biçimde rahatsız edildiğimizde çoğu kez sinirleniriz. İnsanlar belirlenmiş ku-

rallara uymadıklarında ya da birisi düşüncesiz davrandığında sinirleniriz. Ne düşündüğümüzü ve ne yaptığımızı açıklamaya çalışırken karşımızdaki insanlar ilgileniyor görünmezlerse, çoğunlukla içerleriz. Karşımızdaki kişinin aldatıcı olduğunu veya bizi şu ya da bu şekilde hayal kırıklığına uğrattığını algıladığımızda sinirleniriz.

Birisi bize zaten bildiğimiz bir şeyi söylediğinde sinirlenebiliriz. Ya da belki meditasyon yapmaktayızdır ve birisi sessizlik arzumuza duyarlı olmadığında sinirleniriz. Belki meşgulüzdür ve birisi bir görevi bitirmeye çalışırkenki içsel akışımızın farkında değildir. Belki sorumluluklarımız vardır ve diğer kişi o alanda bizim kararlar vermeye yetkili olduğumuzu anlamaz.

Bazen diğer insanların sabırsız olduklarını ve daha hızlı hareket etmemizi istediklerini gördüğümüzde sinirleniriz. Ya da birisi durmadan sözümüzü kestiğinde sinirleniriz. Bazen birisi dostluğumuza karşılık vermediğinde kuşku ve evhama kapılırız. Hayatımızdaki bazı insanlar bize öfkeyle ve düşmanca saldıracaklardır. Ve biz koşulsuz sevgi düzeyi olan dördüncü bilinç düzeyinden davranamadıkça, anında güç düzeyine düşeceğizdir ve tepkimiz karşımızdaki insanın gerginliğini yansıtacak, ona aynalık yapacaktır.

Bu durumları tüm yaşamınız boyunca hükmetmeyi, zorlayıcılığı, duygusal gerginliği, takası, armağanları ve diğer yönlendirme tekniklerini kullanarak idare etmeye çalıştığınızı kendinize söylemeniz gereklidir. Bu güç yöntemleri henüz doyumlu ve güzel bir yaşam yaratmanıza olanak vermemiştir. Şimdi tümüyle değişmenizin ve insanların eylemleri biyo-bilgisayarınızdaki programlara uymadığı her seferinde sadece sevgiyi ve genişlemiş bilinci rehberiniz olarak kullanmanızın zamanıdır.

Yukarıdaki durumların hiçbirinde öfkelenmenizi, sinirlenmenizi, içerlemenizi, korkmanızı, kıskanmanı-

zı ya da endişelenmenizi haklı gösteremeyeceğinizi sürekli olarak hatırlamalısınız. Böyle durumların yaşamınızın şimdiliğinin bir parçası olduğunu idrak etmelisiniz. *Oyun, kabul-edilemez olanı duygusal olarak kabul etmektir.* Siz kendinizi bağımlılık kapanlarından kurtarmaya çalışıyorsunuz. Öyleyse tüm bu deneyimleri bilincinizi geliştirmek için kullanın. Eğer sevgisiz dualistik Güç Düzeyi davranış kapanına yakalanırsanız, yaşam oyununu olduğu gibi, bilinçli olarak görün ve bir daha o kapana kısılmamaya karar verin. Eğer tökezleyip düşerseniz, ayağa kalkın ve yola devam edin. Tökezlememeye de bağımlı olayın. *Güç Düzeyine her geri düşüşünüzü yaşamınızın -daha bilinçli ve kabullenici olmanıza yardımcı olmak için- sunduğu bir armağan olarak kullanın.*

Düşük bilinçli bağımlılıklarınız için ödemekte olduğunuz muazzam bedeli -kaybedilmiş mutluluğu, huzuru, sevgiyi, bilgeliği ve etkililiği- derinlemesine idrak ederseniz, yüksek bilince doğru gelişiminize harcayacağınız enerji artar. *Programlı bağımlılıklarınızı yaşamaya harcadığınız* enerjinin yarısını bilinç gelişiminize harcasanız, çok geçmeden yüksek bilincin sıcaklığı ve güzelliği içinde yaşamaya başlardınız.

Bulunduğunuz bilinç düzeyi neyi fark ettiğinizi, neyi fark etmediğinizi belirler. Programınız her şeyi açıkça mı yoksa çarpıtıcı ego filtreleriyle mi göreceğinizi, egonun bilincinizi ele geçirip geçirmeyeceğini belirler.

Sevgi ve huzur sadece hedefleriniz değil, ayrıca hedeflere ulaşmak için kullandığınız yöntemlerdir. Yaşamınızın her anında sizi yüksek bilincin güzel duygularından ayıranın sadece *kafanızdaki* program olduğunu idrak edin. Mutluluk içinizde beklemektedir ve bağımlılıklarınızdan birini yeniden programladığınız her seferinde bu mutluluğa daha çok yaklaşırsınız.

20

ÇOCUKLARLA SEVGİYİ YAŞAMAK

Bir çocuk yüksek bilince doğru yolculuğunuzda büyük bir öğretmen olabilir. Küçük bir çocuk -rasyonel zihin bilinç akışını etkilemeden önce- burada ve şimdi yaşamanın nasıl bir şey olduğunu size sürekli olarak gösterebilir. Bir çocuk bilincini her yeni duruma tam olarak ve kendiliğinden çevirebilir. İstediği bir şey reddedildiğinde ağlayarak bir ego tepkisiyle karşılık verebilir; ama bir dakika sonra dikkatini yaşamın sunduğu burada-ve-şimdi durumuna çevirebilir ve tekrar neşelenip gülebilir. Böylece, bir çocuğun bilinci durumları sıkıca tutmaz ve onları rasyonel zihinle çevirip durmaz.

Çocuklar sizin bilinç düzeyinizin çok duyarlı aynalarıdır. Çevrelerinde huzurlu, sevecen insanlar olduğunda, çoğu zaman sıcak, akıcı bir hali yansıtırlar. Çevrelerinde zorlayıcı ve yönlendirici (manipüle edici) insanlar olduğunda, davranışlarında bu gerginliği ve huzursuzluğu yansıtırlar.

Bilinç düzeyiniz dünyanızı belirler. Eğer bir korku ve endişe dünyasında yaşıyorsanız, psişik alanınıza düşük bilinçli insanları çekersiniz. Eğer bilinciniz büyük ölçüde Güç Merkezinde iş görüyorsa, sürekli ilişki ve etkileşim içinde olduğunuz bir çocuk sizin karşınızdakini umursamayan, özne-nesne tipi yönlendirmelerinize aynalık yapacaktır. Eğer çocuğunuza verdiğiniz karşılıklar sürekli olarak sevecen bir özeni ve onu bir birey olarak kabullendiğinizi gösteriyorsa, bu da çocuğun bilinci tarafından yansıtılacaktır.

Bilinciniz çocuğunuzu yaratır. Eğer çocuğunuzu beceriksiz olarak görüyorsanız, beceriksiz bir çocuk yaratırsınız. Eğer

çocuğunuzu önemli günlük faaliyetlerinize bir engel olarak görüyorsanız, tam olarak bu tip bir çocuk yaratırsınız. Bir çocuğu hangi imajlar ve sınıflandırmalarla algılıyorsanız, onlar çocuk tarafından duyarlılıkla algılanır ve *onun size nasıl tepki göstereceğini belirler.*

Küçük bir çocukla sürekli ilişkide olan insanlar, bu çocuğun -yüksek bilince ulaşmak için tercih düzeyine yükseltmesi gereken- müstakbel bağımlılıklarının doğasını ve gücünü belirlerler. Bir çocuk hükmedici insanların çevresinde olduğunda, enerjisinin büyük bir bölümü Güç Bilinç Merkeziyle meşgul olacaktır. Yetişkin olduğunda, gücü dünyada mutluluğun anahtarı olarak görecektir. Çocuk "Sus, konuşma, ne diyorsam onu yap" diyen umursamaz bir özne-nesne yönlendirmesi tarafından yaralanmış olacaktır. Mutluluğun, yaşamındaki insanlara ve durumlara hükmetmek ve onları kontrol etmek için kullanabileceği kişisel güç ve itibarla doğru orantılı olduğunu hissedecektir. Akıcı, yüksek bilinçli (çocuğun ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarını önemsedikleri gibi önemseyen) insanların yanında bulunan bir çocuk kolayca Sevgi Bilinç Merkezine doğru gelişir. Yetişkinliğe eriştiğinde, hayatın burada-ve-şimdi durumlarıyla uyum içinde akan bir yaşam tarzını benimser. *Çocuk sevginin ve genişlemiş bilincin mutluluk için gereken şeyi daima getireceğini varlığının derinliklerinde bilecektir.*

Çoğu yetişkin ile çocuk arasındaki ilişki ve etkileşimi Güvenlik, Duyum ve Güç Bilinç Merkezlerinin bakış açısından gözlemlerseniz, hem çocuğu hem de yetişkini kapana kıstırmış olan robotumsu davranış karşısında şefkat duyarsınız. Yetişkinin bilinci çocuğun eylemlerinin çoğunu kendi güvenliğine, duyumuna ya da gücüne yönelik tehditler olarak abartma eğiliminde olacaktır. Çocuklar bizim bilincimize aynalık ettiklerinden, bu çocuğun ilk üç düzeyde güçlü bağımlılık programı

geliştirmesine neden olur. Gelişen varlık -Sevgi ve Bolluk Merkezlerine doğru gelişebilmek için yeniden programlaması gereken- ağır psikolojik engellere sahip olacaktır. Mutluluğun yeterince güvenliğe, sekse, paraya, itibara ve güce sahip olma meselesi olduğunu hissettiği sürece, kimse bu yüksek merkezlere doğru ilerleyemez!

Çocuklara "Sana bin kere şunu yapmanı söyledim... Senin derdin ne? Adam gibi dinlesene... Senin kadar sersemini görmedim... Son kez, senden bunu anlamanı istiyorum... Bunu bir kere daha yap..." gibi duygusal taleplerle hükmetmeye çalıştığımızda, onlarda güvenlik, duyum ve güç bağımlılıkları yaratırız. Dr. Haim Ginott'un dediği gibi, "Bizim şu 'normal' konuşmalarımız çocukları çıldırtır: Kınama ve utandırma, öğüt ve ahlâk dersi verme, suçlama ve suçluluk hissettirme, alay etme ve küçümseme, tehdit etme ve rüşvet verme, değerlendirme ve etiketleme." İnsanlar sizinle böyle aşırı derecede dualistik biçimlerde konuştuklarında neler hissettiğinizi gözlemleyin.

Çocuklarla konuşurken yabancılaştırıcı, eleştirici sözlerimizi "Ben" diliyle değiştirmeliyiz. "Sen bir yalancısın ve hiç kimse sana güvenemez" demek yerine, "Ben senin sözlerine güvenememekten hoşlanmıyorum, birlikte bir şeyler yapmamız zor" deyin. *Sadece burada ve şimdi hissettiklerinizi ifade edin.* Geçmişi karıştırmayın ya da gelecekteki cezalarla tehdit etmeyin. Çocuğun karakterini, bağımlılık derecesindeki ego taleplerinize dayanarak, küçük düşürücü ve yanlış bir biçimde analiz etmekten vazgeçin.

Bir çocukla birlikte olma deneyimini yüksek bilince doğru gelişiminizde nasıl kullanırsınız? Çocuk "donatılmamış" bir zihnin nasıl olduğunun farkındalığını geliştirmenize yardım edebilir. Bir çocuk ilk doğduğunda, rasyonel zihniyle du-

rumlar üzerinde derinlemesine düşünmez. O tamamen burada ve şimdidedir. Bir bebekte yüksek bilincin bazı özelliklerini gözlemleyebilirsiniz. Bir çocuk çevresindekilerin gerçek duygularını ve titreşimlerini genellikle çok iyi algılar. Küçük bir çocuğun sinir sistemi -yakındaki yetişkinlerin bilincine hükmedebilecek, böylece onları ihtiyaçlarından haberdar edecek- ağlamaya ve diğer duygusal davranışlara programlanmıştır. Yüksek bilince giden yolda yol arkadaşları olarak, yetişkinlik rollerimizi her çocuğu sevmek ve onlara hizmet etmek olarak görmeliyiz. Bu, çocuğun ağlama ve diğer duygusal davranışlardan, ihtiyaçları sevgi ve genişlemiş bilinçle karşılamaya izin veren bir programa hızlı bir geçiş yapmasına yardımcı olur.

Dünya üzerinde hiçbir düzeyde savaşın, yanlış anlamanın ve dualitenin yaşanmadığı bir cennetin yaratılması, çocuklarımızı artık güvenlik, duyum ve güç bağımlılıkları geliştirecek şekilde eğitmemeyi gerektirir. Dünyanın sorunlarından ötürü hükümetleri, okulları, ilgisiz ekonomik kuruluşları suçlamak kolaydır, ama bu sadece bir kaçış olur. *Tüm bu kurumlar biziz.* Tüm bu kurumların sevgisiz, özne-nesne eylemleri bizim edindiğimiz bağımlılıklar tarafından yaratılmış ve sürdürülmüştür. Bağımlılık derecesindeki muhalefetimizin kutupluluğu bile değiştirmek istediğimiz şeyi tam tersine güçlendirebilir!

Yaşadığımız dünyayı değiştirmenin tek etkili ve kalıcı yolu bilinç düzeyimizi değiştirmektir. Ve biyo-bilgisayarımıza kaydedilmiş güçlü bağımlılık programını düzeltmenin en iyi yollarından biri çocuklarla ilişki ve etkileşime girmektir. Biz onları güç bağımlılıkları ve talepleri programladıkları takdirde karşılaşacakları ıstıraptan kurtarabiliriz. Karşılığında, burada ve şimdi yaşamanın, sürekli olarak rasyonel zihin tarafından çal-

kalanmayan bir bilinci yaşamanın nasıl bir şey olduğunun bize hatırlatılmasının ve çocuğun kendi bağımlılıklarımızı görmemizi sağlayacak bir biçimde bize aynalık yapmasının yararını görürüz.

Hayatınız çocuğa (ve kendinize) güç bilinç düzeyinde mi, yoksa sevgi bilinç düzeyinde mi olduğunuzu göstermeniz için sayısız fırsat sunacaktır. Çocuğun yere döktüğü her süt ona bilinçli-farkındalığınızın bulunduğu dünyayı göstermenizi sağlar. Çocuğa, "Sana daha dikkatli olmanı bin kere söyledim. Bir daha sütünü döktüğünde şu köşede bir saat ayakta duracaksın. Sakarlığından ve dikkatsizliğinden bıktım usandım. Artık beni dinlemenin zamanı geldi. Neden bir bez alıp ortalığı temizlemiyorsun? Aciz misin?" diyor (ya da böyle *hissediyor*) musunuz? Eğer öyleyse, çocuğa bilincine güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarıyla hükmetmeyi öğretiyor olursunuz. Ve bilinciniz evreninizi bu filtrelerle yarattığından, iç huzurunuzun çocuğun davranışları tarafından sürekli tehdit edildiği bir özne-nesne dünyasında yaşayacaksınız demektir. Dökülen sütü *her ikiniz için de* gittikçe ağırlaşan düşük-bilinç programları yaratmak için kullanmaktasınızdır. Ve bir düşük-bilinç yaşamı, şu ya da bu şekilde, dökülmüş sütle doludur.

Çocuk sütü döktüğünde, *bunu her ikinizin de yüksek bilince doğru gelişimine yardımcı olacak bir fırsat olarak görebilirsiniz.* Kendi kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Burada ve şimdi süt döküldü. Gereksiz yere telâşlanmak sütü geri getirmeyecek. Bu hem beni, hem de çocuğu sinirlendirmekten başka bir şeye yaramaz. Sinirli bir çocuk bilinçsizce yeni süt bardağını da devirebilir. Ben de birçok kez bardak devirdim. Bu, yaşamın normal bir parçasıdır. Çocuğun kas kontrolünün henüz tam olarak gelişmemiş olması onun süt bardağını devirme olasılığını artırır. Ama şimdi bile bir yetişkin olarak bazen bir

şeyleri deviriyorum. Biraz süt kaybettik, ama bu sevgi ve huzuru kaybetmemize neden olmamalı." Ve süt dökülmeden önceki konuşmanıza devam edersiniz. Yerdeki sütü *yapılacak olağan bir şey olarak* temizlemelisiniz. Çocuğun duyguları bir şeyler söylemenizi gerektirmedikçe, "Önemli değil, herkes bir şeyler döker" gibi şeyler söyleyerek onu teselli etmeye çalışmanız gerekmez. *O düşünceleri sütün dökülmesini sevecen, akıcı biçimde kabullenerek ve basit, doğal temizleme eyleminizle aktarırsınız.*

Sütü döktükten sonra, çocuk sizin duygularınıza karşı çok duyarlı olacak ve -çok tatlı ve nazik konuşsanız bile- bilincinizdeki herhangi bir kuşku ya da hoşnutsuzluğu algılayacaktır. Eğer sütün dökülmesini (ve yaşamınızda vuku bulmasını tercih etmediğiniz diğer olayları) *gerçekten* kabul edebilirseniz ve bilincinizin burada-ve-şimdi sevecen bir biçimde akmasına izin verirseniz, yaşamınızda çok az "süt dökülecektir." Ama bilinciniz güvenlik, duyum veya güç programınızı kapsayan olaylara yakalanıp durursa, bir çocukla günlük ilişkinizde adeta bir cehennem yaratabilirsiniz.

Dördüncü Bölümde sunulan On İki Yolu ezberlemelisiniz ki onlar rasyonel düzeyinizin altına, biyo-bilgisayarınızın -dünyanızı nasıl göreceğinizi belirleyen- derin devresine işlesinler. On İki Yol size yüksek bilince giden yolu gösterir. Öfkelendiğiniz, korktuğunuz ya da kıskançlık hissettiğiniz her defasında, bunun bir veya daha fazla Yolu uygulamamanızdan kaynaklandığını göreceksiniz. Bu Yollar yaşamınızdaki her duruma uygulanabilseler de, onları çocuklarla ilişkilerinizde kullanmanız özellikle önemlidir. Böylece onlara hayatta "başarılı olmak" için kopyalayacakları *program modelleri* veriyor olursunuz.

Çocuklar dördüncü ya da daha yüksek bilinç merkezle-

rinden iletişim kuran yetişkinlerle birlikteyken yaşamın meydan okumalarıyla çabucak bütünleşirler. Yedinci Yol der ki: "Herhangi bir derecede saklanmak beni diğer insanlardan ayrılık illüzyonu içinde tutacağı için, en derin duygularımı tümüyle ifade etmeye gönüllü olarak, kendimi içtenlikle tüm insanlara açıyorum." Bu özellikle çocuklar için önemlidir, çünkü onlar size duygu düzeyinde keskin bir biçimde uyumlanabilirler. Eğer siz bir şey hisseder, ama başka bir şey söylerseniz, onlara dürüst olmamayı öğretiyor olursunuz. Rasyonel zihinleri sözcük oyunlarında sizin kadar usta olmalarına henüz izin vermese de, rasyonellikten -size oranla- daha özgür olmaları, (onları sözlerle kurnazca yönlendirseniz de) duyguları daha iyi algılamalarını sağlar. Çocuklar dürüst olmadığınızı sezgisel olarak hisseder ve size güvenmezler. Ancak, *sizi* sözlerle yönlendirmeyi (manipüle etmeyi) öğrenerek sizin davranışınıza aynalık ederler. Siz onları etiketleyip eleştirdiğinizde, bunu da *sizi* etiketleyip eleştirerek size geri yansıtırlar. Siz onları tehdit ettiğinizde ya da onlara rüşvet verdiğinizde, aynı şeyi onlar da *size* yaparlar. Ve onlar oyunlarınıza aynalık ederek sizi, çoğunlukla, yenebilirler!

Daima şunu hatırlayın ki bir çocukla ilişkinizde sizi duygusal olarak rahatsız eden her şey **onun değil, sizin bağımlılıklarınızı** temsil eder. Bağımlılık programınız sizi duygusal olarak rahatsız ettiğinde, bir çocuğa, onun biyo-bilgisayarına bağımlılıklar programlamaya yardımcı olan bir biçimde karşılık verirsiniz. Her burada-ve-şimdi durumuna sevecen, bilinçli bir biçimde karşılık verdiğinizde, tam olarak yapılması gerekeni yapabilirsiniz. Dokuzuncu Yol bu konuda çok yararlıdır: "Algılayıcı, kendi-merkezimde ve sevecen olduğumda özgürce davranıyorum, ama duygusal olarak rahatsız olduğumda ve kendimi sevgiden ve genişlemiş bilinçten kaynaklanan

bilgelikten yoksun bıraktığımda, mümkünse bir eylemde bulunmaktan kaçınıyorum."

Çocuklarla yaşarken tüm Yolları yararlı bulacak olsanız da, On İkinci Yol bilincinizde özellikle en üstte olmalıdır: "Kendim dahil herkesi burada koşulsuz sevgi ve bir'liğin yüksek bilincine ulaşma hakkını kullanmak için bulunan, uyanan bir varlık olarak algılıyorum." Uyanmakta olan bir varlığa nasıl davranırsınız? Onu eleştirir, küçümser, değerlendirir, ona rüşvet verir, kızar, onu kurnazca yönlendirmeye mi çalışırsınız? Yoksa onu sadece sever ve ona hizmet mi edersiniz? Eğer o sizden bir şey yapmanızı isterse, elinizden geliyorsa yaparsınız. Eğer yapamıyorsanız, onun sizi anlayacağını bilirsiniz. Çocuklar sezgisel düzeyde derin bir anlayışa sahiptirler. Eğer bilinçleri güç oyunlarıyla bulandırılmamışsa, yaşamlarındaki burada-ve-şimdi koşullarını kabullenme konusunda çok gerçekçidirler.

Sevgiyi Yaşama Katalizörü, HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ (bkz. 13. Bölüm'deki Dördüncü Yöntem) çocuklarla ilişkideyken bilincinizi güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarından kurtarmanıza yardımcı olabilir. Bu katalizörü bilincinizde başlatıp saatlerce sürdürebilirsiniz. Sözlerin, diğer seslerin, görsel imgelerin ve dokunma duyumlarının bilincinizin arka plânına akmasına izin verirsiniz. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ cümlesinin zihninizde sürekli dönüp durmasını sağladığınızda, titreşimleriniz daha dingin ve sevecen olacaktır. O zaman geniş ve karmaşık biyo-bilgisayarınız tarafından bilinçli-farkındalığınıza yerleştirilen algılar, sizi kendinizin ve çevrenizdeki çocukların içindeki derin ve dingin bir yere uyumlayanlar olacaktır. Çocuklar çok mükemmel aynalar olduklarından, bilincinizi yükseltmek için yaptığınız her şey çevrenizdeki çocukların bilincinin yükselişi tarafından hızla yansıtılacaktır.

Üç düşük bilinç düzeyinden kurtulmadıkça, duygu-destekli bağımlılık programınız zaman zaman bilincinizi korku, öfke ya da içerlemeyle dolduracaktır. Bu olduğunda, bu duyguları kendinizi Bilinç Odaklaması Yöntemiyle yeniden programlamak için altın bir fırsat olarak kullanın. Bu, Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolunda gelişimin Beşinci Yöntemidir. Eğer yaşamın size sunduğu burada-ve-şimdi deneyimini sürekli olarak kullanırsanız, çocuklarla ilişki ve etkileşiminiz yüksek bilince doğru gelişiminizi kısa sürede hızlandırabilir. Bakmanız gereken küçük çocuklarınız olduğu -ve onlar dikkatinizi çok dağıttıkları için- yüksek bilince ulaşamadığınızı düşünüyorsanız, bunu bir kaçış olarak görmelisiniz. *Çocuklarla etkileşimin yararını göreceğiniz için yüksek bilince daha çabuk erişebilirsiniz.*

Bir çocuğa, başkalarıyla yaşamayı ve dünyanın fiziksel tehlikeleriyle başa çıkmayı öğretmek için bazen katı davranmak gerekebilir. Bir anne çocuğunu ayrılık yaratacak bir özne-nesne yabancılaşmasıyla cezalandırabilir. Başka bir anne çocuğunu aynı şekilde, ama onları birbirlerine daha yaklaştıracak Dördüncü Merkezden, sevecen bir bilinçle "cezalandırabilir." *Bir çocukla ilişkinizde hangi bilinç merkezinden davrandığınız o ilişkide yaptığınız şeylerden daha önemlidir.* Dördüncü Bilinç Merkezindeki bir insan açık ve kabullenici olmayı tercih eder, ama yaşam gerektirdiğinde, sevecen bir biçimde katı davranabilir ya da kuvvet kullanabilir. Dördüncü Bilinç Merkezinden davranan ebeveynler, her şeyi evrenin dokumasının bir parçası olarak görerek, her durumda yapılması gerekeni yapar ve hem çocuğu hem de kendilerini kabullenir ve severler.

Huzur, sevgi ve sükûnet deneyiminin *sizin* biyo-bilgisayarınızı çalıştırma biçiminiz tarafından yaratıldığını daima ha-

tırlayın. Algıladığınız dünya, bilinç düzeylerinin altındaki -bilincinize sunulan her şeyi seçip eleyen- otomatik programa dayanır. Yüksek bilince doğru geliştikçe, yaşamınızda burada ve şimdi olanla ilgili algılarınız -rasyonel zihninizin güvenlik, duyum ve güç konularıyla çalkalanmasına neden olan duyguları tetiklemeden- bilincinize girecektir. Burada ve şimdi'nin panoramik bir algısı açıklık ve sevgiyle bilincinize girdiğinde, kalbinizdeki derin, sakin bir yerde yaşarsınız. Sizin dışınızda sürüp giden oyunu algılarsınız. Yapmanız gerekeni etkili bir biçimde yaparsınız. Ve her gün gözlerinizin önünden geçen sahnede sergilenen "çirkin" ve "güzel" şeyleri *oyun olarak izler ve zevk alırsınız.* Siz, **"Kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevin"** diyen Yüksek Bilinç Yasası ile bir oldukça, yaşamın sevinci ve coşkusu sizin olacaktır.

21

CİNSEL İLİŞKİDEN ALDIĞINIZ HAZZI NASIL ARTIRIRSINIZ

Yaşam oyununun geriye kalanı gibi, cinsel ilişki de herhangi bir bilinç düzeyinde deneyimlenebilir. O (evliliğini sürdürebilmek için, istemediği halde cinsel ilişki kuran bir kadının durumunda olduğu gibi) güvenlik düzeyinde yapılabilir; (bir playboy'un durumunda olduğu gibi) duyum düzeyinde yapılabilir; ya da (elde edilmesi zor bir kadınla yatmaya azmetmiş bir erkeğin durumunda olduğu gibi) güç düzeyinde yapılabilir. Cinsel ilişki (bu deneyimi daha sevecen ve kabullenici biçimde akmak için kullandığınızda) sevgi düzeyinde deneyimlenir; ya da (insan cinsel ilişki deneyiminde yaşamın bize ihtiyaç duyduğumuz her şeyi sunuş biçiminin daha derin bir farkındalığını bulduğunda) bolluk düzeyinde deneyimlenir. Altıncı bilinç düzeyinde insan fiziksel birleşme oyununu kalbindeki derin ve sakin bir yerden izler. Yedinci bilinç düzeyinde, insan bizzat cinsel deneyim olur. Onu kendisine yapılan ya da kendisinin yaptığı bir şey olarak algılamaz. Onun yerine, her şeyle ve herkesle bir özdeşleşme hisseder. Bu düzeyde, *cinsel ilişkiyi* bir olay olarak *deneyimlemezsiniz*; siz olaysınızdır...

Yüksek bilinç yolunda ilerliyor olmadıkça, cinsel ilişkiyi büyük ölçüde ikinci bilinç düzeyinde deneyimlersiniz. Bu düzeyde, partnerinizle karşılıklı zevk almak için cinsel ilişkiye girersiniz. Bu ilişki esnasında bilinciniz, sevişirken ve özellikle orgazm anındaki duyumlarla ilgilidir. Partnerinizin bilinci de aynı şekilde zevkli duyumlara odaklanacaktır. Olan şeyle ilgili aranızda işbirliği ve anlaşma olsa da, *birbirinizi* cinsel

arzunuzu tatmin edecek *bir nesne olarak kullanmaktasınızdır.* Böylece, bu ilişki yüksek bilinç düzeylerinden deneyimlendiğinde yaşayacağınız daha güzel duygulardan sizi yoksun bırakan bir özne-nesne ayrılığı ortaya çıkar.

İkinci bilinç düzeyinde cinsel ilişki sizi birçok bakımdan savunmasız ve incinmeye açık bırakır. Bu gecenin deneyimini önceki bir gecenin yüksek hazzıyla kıyaslayabilirsiniz ve bu kıyaslama bu gece olanların pek "yeterli" olmadığını hissetmenize neden olabilir. Eğer partneriniz yorgunsa ya da bir nedenden ötürü isteksizse düş kırıklığına uğrarsınız. Eğer deneyim özellikle iyiyse, onu bir daha ne zaman tekrarlayabileceğinizi ya da bunu yapmanızın mümkün olup olmadığını merak edersiniz.

Bu doyumsuz, yönlendirici (manipüle edici) bilinç odaklanışı burada ve şimdi tamamen tatmin olmanızı engeller. Zevk ve düş kırıklığı arasında gidip gelmenize neden olur. Yaşamdan burada ve şimdi aldığımız zevki tümüyle deneyimlemek yerine geleceği düşünme alışkanlığımız cinsel deneyimin değerini çok azaltabilir. Örneğin, bir adam bir kadınla bir akşamı yemek yiyerek ve sohbet ederek geçirebilir, ama bilincinin büyük bölümü o gece daha sonra onunla yatma beklentisiyle meşguldür. Adam bedenen kadınla birliktedir, ama bilincinin büyük bölümü gelecekle meşguldür. Eğer birlikte olduğu kadının algısı açıksa (ve aynı oyuna yakalanmamışsa), o burada-ve-şimdi etkileşimlerinde canlılığın ve bir'liğin eksik olduğunu fark edecektir.

Diyelim ki adamın plânı başarılı olur ve şimdi ikisi yatakta yatmış öpüşmektedirler. Adamın bilinci (eğer şimdi-burada olmayı öğrenmemişse) öpüşme deneyiminden tam olarak zevk almayacaktır. Belki kadının memelerini okşayacağı bir sonraki adımı düşünüyor olacaktır. Düşündüğü şeyi gerçek-

leştirdiğinde ise, büyük olasılıkla, o deneyimin "yeterliliğini," güzelliğini ve hazzını kaçıracaktır. Çünkü o sırada elleri kadının daha mahrem bölgelerinde gezinmeye başladığında ne kadar çok zevk alacağını düşünüyor olacaktır. Ve sonra, düşündüğü şeyi gerçekleştirdiğinde, hâlâ şimdi burada olmayacaktır. Hâlâ deneyimin şimdiliğinin tadını çıkaramayacak ve onu tam olarak takdir edemeyecektir. Bilinci bu kez kadınla cinsel olarak birleştiğinde bunun ne kadar zevk verici olacağını düşünüyor olacaktır. Ve bu gerçekleştiğinde bile, adam hâlâ şimdi burada olmayabilir! Bu kez orgazm anını düşünüyor olacaktır. Ancak orgazma eriştiğinde o tamamen şimdide ve burada olacaktır. Orgazm anı bilince öylesine hâkim olur ki adam bilincini başka bir yere odaklayamaz. Bu onun yaşamında tamamen burada ve şimdide olabildiği nadir anlardan biridir!

Bilincinize yoğun cinsel duyumlar için duyduğunuz arzu hükmettiğinde, cinsel ilişkiyi Dördüncü Bilinç Merkezinde deneyimlediğinizde yaşayacağınız güzellikten büyük ölçüde yoksun kalırsınız. Bilinciniz dördüncü düzeyde iş gördüğünde, her saniyeden kendi içinde doyum verici bir bütün olarak zevk almaya başlarsınız. *Sevgi akışı sürdükçe, olan her şey yeterlidir.* Zihniniz birkaç saniye veya birkaç dakika sonra ne olacağıyla ilgilenmez. Dolayısıyla doyumsuz değildir. Yönlendirici değildir. Bir şey için uğraşmamaktadır. Kıyaslama yapmamaktadır. Herhangi bir şeyi oldurmaya çalışmamaktadır. O sadece tamamen sizin ve partnerinizin hisleriyle -ve çevrenizin şimdiliğiyle- birlikte akmaktadır.

Bilincinize seksin hükmedip hükmetmediğini bilmek isterseniz, şu testi zihnen uygulayabilirsiniz. Diyelim ki partnerinizle yarım saattir yataktasınız ve cinsel ilişkinin başlayabileceği noktaya yaklaşıyorsunuz. Sonra en iyi arkadaşınız kapı-

nızı çalıyor. Ciddi bir sorunu var ve derhal sizi görmesi gerekiyor. Düş kırıklığı hissetmeden, az önceki deneyimi ille de sürdürmek istemeden, bilincinizin bu yeni burada-ve-şimdi durumuna akmasına izin verebilir misiniz? Sinirlenmeden, öfkelenmeden ya da düş kırıklığı hissetmeden bu yeni duruma yönelebilir misiniz? Sevişmenin yarattığı enerjiyi arkadaşınıza yardımcı olmaya yönlendirebilir misiniz? Eğer bilinciniz bir burada-ve-şimdi deneyiminden bir sonrakine akabilirse, siz yaşam nehrinde huzur ve güzellikle akıyorsunuzdur.

İkinci bilinç düzeyine takılı kalan biri yukarıda tarif edilen durumda kendini, partnerini ve arkadaşını sinirlendirecektir. Arkadaşıyla konuşup gerekeni yaptıktan sonra, bilinci hâlâ özel yaşamına tecavüz olarak algıladığı şeye karşı hissettiği içerleme yüzünden bulanık olacaktır. Sonra sevgilisiyle birlikte olmak üzere yatağa geri döndüğünde, bilinci az önceki olayla meşgul olmayı sürdürecektir. Kesintisiz cinsel ilişki mümkün olduğunda burada ve şimdi'den akıcı bir biçimde zevk almak yerine, geçmişle meşgul olması onun yapmayı çok istediği şeyi yapmasını engelleyebilir!

İkinci bilinç düzeyine takılı kalan bir birey asla tamamen burada ve şimdide yaşayamaz. Örneğin, ikinci düzeyde bağımlı bir kadın gördüğü her erkeği cinsel bir partner olarak inceler. Yaşamına akan tüm güzel bireylere verdiği karşılık, onların kafasındaki heyecan verici yatak arkadaşı kalıbına uyup uymadıkları analiziyle sınırlanır. O, karşısındaki bütün insana tepki vermek yerine, onun çok küçük bir parçasına uyumlanır. Böylece, yaşamın sunduğu geniş tayftan kendini yoksun bırakır. Çevresindeki insanların illüzyoni bir versiyonunu yaratarak İkinci Yolu ihmal eder. Bu, insanın yaşamına "yeterlilik" mucizesini getiren açıklığın zıddıdır.

Bilincine seksin hükmettiği bir kişi gelecekteki cinsel de-

neyimlerine katkıda bulunacakları varsayımıyla otomobiller, evler, tekneler, giysiler vb. satın almaya yönelebilir. Satın alınan şeyler çok pahalı olabilir, iyi uymayabilir ya da başka sakıncalar içerebilir. Eğer onlar çok pahalıysa, kişiyi borca sokar ya da onun bilincini daha çok para kazanmaya odaklamasına neden olur. Bu, kişinin kendisine zevk vereceğini düşündüğü cinsel faaliyetlere harcayacağı zamanı ve enerjiyi de kısıtlar. Bu bizi kendini-baltalayıcı, illüzyoni bir doyum ve mutluluk arayışı içinde tutan tüm bağımlılık kalıpları için geçerlidir.

Bilincimizin büyük bölümünün ikinci düzeyin kapanına kısıldığını keşfettiğimizde ne yaparız? 13. Bölümde açıklanan bilinç gelişiminin Üçüncü Yöntemi bu bağımlılığı yeniden programlamamıza yardımcı olabilir. Cinsel bağımlılıklar, bir bağımlılığın neden olduğu zararın ve ıstırabın farkına vardığımızda yavaş yavaş yok olabilir. Gelişen içgörümüz gereksiz yere ödediğimiz cezaları gözler önüne serer: Özne-nesne yönlendirmemizin müdahalesi yüzünden, sevmek isteyeceğimiz insanlara yabancılaşmamız; bir cinsel bağımlılığın tetikleyebileceği düş kırıklığı, sinirlenme ve öfke; cüzdanlarımızın boşalması; eğer daima orgazma erişme modelimiz varsa yaşadığımız endişe, vb.

Seks bağımlılığı öylesine güçlü olabilir ki, diğer kalıpların ortaya çıkabilmesi için bir süre olağan cinsel dansınıza ara vermeniz yararlı olabilir. Örneğin, önümüzdeki üç ay boyunca cinsel ilişkiye girmemeye kesin karar verirseniz, bilincinizin seks düşüncelerinin ve bağımlılığının hâkimiyetinden kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu, bilincinizi -"Bu gece yatalım" gibi imalar olmadan- karşınızdaki insana uyumlanması için özgürleştirebilir. Bu o kişiyle birlikte yapacağınız faaliyetleri genişletebilir. Karşınızdakini bir insan olarak daha bütü-

nüyle deneyimlemeye açıklığınızı artırabilir. Bilinciniz cinsel ilişkilere odaklandığında farkındalığınız azaldığından, bu durumdan da kurtulmaya başlarsınız.

Bu cinsel ilişkinin ertelenmesi döneminde, bilincinizi her burada-ve-şimdi deneyiminden tam olarak zevk almaya odaklayabilirsiniz. Sadece birbirinize masaj yapmaktan zevk alabilirsiniz. Bilinciniz masajın ötesinde bir şey yapmakla meşgul olmayacağından, her ikiniz de masajı burada ve şimdi tam olarak deneyimlemekte özgür olabilirsiniz. Kendinizi orgazm deneyimine bağımlı-olmamaya bilinçli olarak programlamaktasınızdır. Cinsel ilişkinin sunduğu bu on-saniyelik orgazmın bilinçli-farkındalığınızın çok büyük bir bölümüne hâkim olabildiğini idrak etmeye başlarsınız. O sizi burada ve şimdi'nin dışında tutarak ve yaşamınızın her anında mevcut olan tüm realiteye uyumlanmanızı engelleyerek değerli bilincinizin zamanını boşa harcatır. Orgazm deneyiminin sizi her gün çevrenizdeki her şeye çok-kanallı algıyla uyumlanmaktan yoksun bırakabileceği uzun saatlere değmediğini anlamaya başlarsınız.

Ama bilinç gelişimiyle ilgili güzel bir şey, *bir şeyden vazgeçtiğinizde, onu tümüyle geri almanızdır*. Çünkü siz kendinize orgazmı *reddetmeyi* öğretmemektesinizdir, bu bir bağımlılığın yerine diğerini geçirmek olur. *Duygusal olarak reddettiğiniz şey de mutsuzluk getirecek olan bir bağımlılıktır*. Siz sadece kendinize orgazm deneyiminin yaşamınızın zevk alınabilir şimdiliğinin bir parçası olmasına izin vermeyi öğretmektesinizdir. Seksin yaşamın size sunduğu durumların *doğal gelişiminin* bir parçası olarak *hayatınıza akmasına* izin verebildiğinizde, yaşam belki size daha önce tattıklarınızdan daha doyum verici cinsel deneyimler getirecektir. Ve bu deneyimler bilincinize onları elde etme çabasının hâkim olmasının zararlarını içermeyecektir. O zaman, düşük algılar ve düş kırıklık-

ları şeklinde ağır bir bedel ödemeden, cinsel ilişkiden (veya başka bir şeyden) zevk alabilirsiniz.

Diyelim ki bilincinizi yeniden programlayıp ikinci düzeyden kurtulabilmek için gerekli olan bir süre boyunca cinsel ilişkiyi ertelemeyi başardınız. Diyelim ki partnerinizle daha geniş ve cinsel-olmayan bir düzeyde ilişki ve etkileşime girmeye başladınız. Daha önce size sıkıcı gelen -ya da yatağa girmeye bir geçiş sağladığı için tahammül ettiğiniz- basit şeylerden birlikte zevk aldığınızı görürsünüz. Birlikte olduğunuz insanın içsel güzelliğini daha derinlemesine deneyimlemeye başlarsınız. Onu daha derin bir varoluş düzeyinde deneyimlersiniz. Bilinciniz o insan sizin cinsel zevk almanızı sağlayacak bir nesneymiş gibi karşılık vermekten kurtulur.

O zaman, eğer istiyorsanız, cinsel faaliyetlere başlayabilirsiniz, ama birkaç gece için onları duyarlı bir yakınlık yaratan oyunumsu etkileşimlerle (belki orgazm noktasına gitmeden, birbirinizi okşamakla ve birbirinizin bedenini keşfetmekle) sınırlayın. Bunu yapmanızın nedeni, her ne yapıyorsanız onun *yeterliliğini* deneyimlemektir. Tamamen uyumlanmış ve sevecen olduğunuzda, *bir kişiyle sadece birlikte olmanın* kesinlikle yeterli olduğunu keşfedersiniz. Eğer bir şeyi oldurmaya -ya da olmasını önlemeye- çalışmıyorsanız, *yaptığınız* her şey "yeterli" olarak deneyimlenebilir. Bilincinizi partnerinizle birlikte şimdi'den tam olarak zevk almaya odaklayın. Her bir anın peş peşe plânsız, zorlamasız, kontrolsüz bir biçimde akmasına izin vermeyi öğrenin.

Partnerinizin her nüansına tamamıyla duyarlı olun. Sözlü ve sözsüz iletişiminiz partnerinizin olayın akışından zevk alıp almadığını bilecek kadar çok etkili olmalıdır. İhtiyacınız olan ipuçları oradadır. Sizin sadece onların bilincinize girmelerine izin vermeniz gerekir. *Partneriniz asla duyarsız bir*

davranışı reddetmek zorunda kalmamalıdır. Bu bir'liktir. Burada ve şimdi'nin bu narin güzelliği ancak siz ve partneriniz tek bir bilinç olarak aktığınızda bulunabilir.

Herhangi bir cinsel pozisyon için uğraşmak ya da onu reddetmek zorunda değilsiniz, hepsi güzeldir. Bedeninizin nerede olduğu ve ne yaptığı önemli değildir, bilincinizin hangi düzeyde bulunduğu önemlidir. Partnerinizle aranızda akan bir bir'lik olduğu sürece, herhangi bir cinsel faaliyetten oyunun bir parçası olarak zevk alınabilir. *Her bir ana değer verilir ve o sonra olacak olana bir geçiş, bir atlama taşı olarak deneyimlenmez.*

Partnerinizi dördüncü bilinç düzeyinde deneyimlemek için, cinsel dansa yüz yüze oturup birbirinizin gözlerine bakarak başlayabilirsiniz. Dokunmaya veya başka bir şey yapmaya ihtiyaç duymadan sevgilinizin gözlerine bakmak yeterli olmalıdır. Onun gözlerine odaklanmayın, çünkü bu ego kişilik oyunları üretebilir. Onun yerine, gözlerinin arasındaki burun köprüsüne hafifçe bakın. Genellikle, burnun alınla birleştiği yerde bir ışık noktası göreceksiniz. *Bu ışık noktasını arayın ve ona tutunun.* Hâlâ gözleri, burnu, dudakları, tüm yüzü göreceksiniz. Partnerinizin yüzü birçok şekil alacaktır. Onu daha önce hiç görmediğiniz biçimlerde, hem çirkin hem de güzel olarak göreceksiniz. Ama bu algıların hiçbirine tutunmayın. Onların yaşam dansının bir parçası olarak geçmelerine izin verin. Orada oturmuş sevgilinizin yüzüne bakarken sevginizin, kabulünüzün ve bir'liğinizin büyümesine izin verin. Tamamen yeterli bulana dek, zihninizin huzursuz tasarımlardan kurtulduğunu ve başka bir şey arzulamadığınızı hissedene dek bunu sürdürün. Yaratmakta olduğunuz güzelliğe katkıda bulunmak için HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ katalizörünü ifade edebilirsiniz.

Sonra sevgi ve bir'lik geliştikçe, diğer şeyler kendiliğinden meydana gelebilir. Erkeğin sırtüstü yattığı, kadının ata biner gibi oturup ona baktığı bir pozisyona girdiğinizi görebilirsiniz. Bu, kadim Doğu bilimi Tantrik Yoga'da Maithuna pozisyonu olarak bilinir. Bu pozisyonda siz birbirinizin gözlerine bakabilir ve birbirinizi okşayabilirsiniz. Kadın üstte oturduğunda cinsel ilişki esnasında uyarılma derecesini hassas biçimde ayarlayabilir, böylece uyarılma karşılıklı olarak artan biçimde devam eder. Belki bazen partnerinizle birlikte bu pozisyonu -orgazma erişmeden- en az bir saat sürdürmek isteyebilirsiniz. Bu, bilincinizi gelecekte olacak bir şeyi beklemekten kurtaracaktır. Yaşamın size sunmakta olduğu burada-ve-şimdi deneyiminin her bölümünden tam olarak zevk almanıza olanak verecektir.

Dördüncü bilinç düzeyinde, cinsel ilişki sevgiyi ve bir'liği geliştirmenin bir yolu olarak aranır. Bilinciniz artık cinsel ilişki isteğine bağımlılık derecesinde odaklanmadığında, harika duyumlar hâlâ oradadır ve onlardan daha tam ve sürekli olarak zevk alabilirsiniz. Artık doyumsuzluğa ya da düş kırıklığına karşı savunmasızlıktan tamamıyla kurtulursunuz. Her ne olursa, onunla birlikte akabilirsiniz. Her bir andan kendisi için zevk alabilirsiniz.

Bu gelişim, cinsel ilişkiden yüksek bir bilinç düzeyinde zevk almanıza kapı açacaktır. Beşinci düzeyde, yaşamın mutluluk için ihtiyacınız olanı, *hatta daha fazlasını* size sınırsız bir cömertlikle göndermekte olduğunu daha çok fark edersiniz. Cinsel faaliyetlerinizde düş kırıklığı ve ıstırap çekmenize, böylece yüksek düzeylere doğru gelişmenize olanak veren ikinci düzey olaylarını size yaşamın sunduğunu idrak edersiniz. Şimdi birisi sizinle yatmadığında (ya da yattığınızda her şey plânladığınız gibi gitmediğinde) hissettiğiniz kızgınlıkların yük-

sek bilince erişmenize yardımcı olmak için yaşamınız tarafından sunulduğunu idrak edersiniz. Şimdi, her cinsel deneyimin yüksek bilince doğru sağladığınız gelişim için zemin hazırlamış olduğunu anlarsınız.

Böylece (günlük yaşamınızda yaptığınız başka her şey gibi) seksi de yüksek bilince doğru yolculuğunuzu hızlandırmak için kullanmayı öğrenirsiniz. İçinde yaşadığınız dünyayı zihninizin yarattığını idrak edersiniz. Zihniniz bilincinizin gelişmesine yardımcı olmak için sizi farklı yerlere sokar ve farklı şeyler yaşamaya yönlendirir. Cinsel dansı yaşam oyununuzun bir parçası olarak görür ve açık, kabullenici ve sevecen olduğunuzda sizi bekleyen en büyük mutluluğu deneyimleyeceğinizi bilirsiniz.

22

BİYO-BİLGİSAYARINIZIN EN İYİ KULLANIMI

İnsan biyo-bilgisayarı (ya da beyni) muazzam yetenekleri olan olağanüstü duyarlı bir alettir. Ama her karmaşık alet gibi, kullanıcıya gerekli uyarılar ve eğitim verilmedikçe en iyi biçimde kullanılamaz. Biz bilincimizin hem biyo-bilgisayarımızın içinde, hem de dış dünyada olup bitenlerin farkında olduğu illüzyonuna kolayca kapılabiliriz.

Bilincimiz şirketinin birçok ofisinde ve fabrikasında olup biten olayların küçük bir bölümüyle ilgili bilgiye sahip olan bir genel müdür gibidir. Genel müdür *önceden işlemden geçmiş, özetlenip soyutlanmış bilgi*yi alır. Normalde, o *soyutlananlardan soyutlananlar* üzerinde çalışır. Dolayısıyla onun bu soyutlama işleminin bilincinde olması çok önemlidir. Benzer şekilde, muhteşem biyo-bilgisayarları kullananlar olarak, bilincimizin günün her saniyesi gelen bilginin belki milyonda-birinin farkında olabileceğini anlamalıyız. Bedenimizdeki her kıl biyo-bilgisayarımıza bağlıdır. Tüm iç organlarımız biyo-bilgisayarımıza -genellikle bilinçaltı düzeylerde- bilgi göndermekte ve ondan bilgi almaktadırlar. Görme, işitme, dokunma, tatma ve koklama duyularımız ve bedenimizle ilgili bilgi veren kinestetik duyular her saniye biyo-bilgisayarımıza milyonlarca dürtü gönderirler. Sadece göz iki milyonu aşkın sinir lifiyle biyo-bilgisayara bağlıdır. Kulaklar yüz bini aşkın sinirle biyo-bilgisayara bağlıdır. Eğer biyo-bilgisayarımız *bu duyusal bilgi selini otomatik olarak soyutlayan, sınıflandıran, bastıran ya da dağıtan organizasyon sistemlerine sahip olmasaydı,*

anbean gelen bu muazzam veri kütlesiyle başa çıkamazdı. *Bilincimiz biyo-bilgisayarımızın çeşitli bölümlerinden alınan işlemden geçirilmiş, filtrelenmiş, soyutlananlardan da soyutlanan bilgiler üzerinde çalışır.*

SOYUTLAMA İŞLEMİ

Evrenimiz madde ve enerjiden oluşur. Her maddi şey atomlardan oluşur ki atomlar da elektronlar gibi daha küçük atom-altı parçacıklardan oluşur. Bunlar sürekli ve hızlı hareket halindedirler. Atomlar gruplaşarak -ancak bir elektron mikroskobuyla görülebilecek kadar küçük olan- molekülleri oluştururlar. Parmaklarımla hissettiğim pürüzsüz bir masa, uçuşan atomlardan oluşan atomik düzeyde meydana gelen bir soyutlamadır. Soyutlama işleminin bir özelliği, *soyutlama olduğu her seferinde bazı veçhelerin dışarıda bırakılmasıdır.* Duyularımız bir masanın pürüzsüz olduğunu bildirdiklerinde, çok sayıda özelliğin dışarıda bırakıldığı aşikârdır. Duyularımız, duyu organlarımız tarafından bildirilen nesnenin ardında yatan koloidal, moleküler, atomik ve atom-altı faaliyetten soyutlama yaparak pürüzsüzlük duyumunu "üretirler."

Duyularımız realiteyi olduğu gibi algılamamıza izin vermez, onlar realitenin sadece elektromanyetik dalgalarla aktarılabilen küçük veçhesini algılarlar. Bunlar göz merceklerimiz tarafından retinalarımıza yansıtıldıklarında ve yine -beyinlerimizde hızla yayılan- elektrokimyasal dürtülere dönüştürüldüklerinde yeni soyutlamalar meydana gelir. Biyo-bilgisayarımızın devreleri gelen elektriksel dürtü akımı tarafından aktive edildiklerinde, yeni soyutlamalar meydana gelir. Bilinç ekranımıza yansıtılmak üzere seçilen küçük bölüm bir soyutlamanın soyutlamasının büyük ölçüde işlemden geçmiş soyutlamasını temsil eder.

Duyularımız ve rasyonel zihnimiz dünyaya olduğu gibi algılamaz. Dünyanın bilincimize gelen görüntüsü çoğunlukla, insan biyo-bilgisayarının sınırsız bellek bankası ve çarpıtıcı bağımlılık programıyla yarattığı eseridir. Bilincimize erişen bu işlemden-geçirilmiş ürünler, işlemi ateşleyen dış enerjileri yansıttıkları kadar, biyo-bilgisayarımızın sınırlamalarını, ayırt edici özelliklerini ve çalıştığı programı yansıtırlar. Bir tavuğun bir omletin üretiminde oynadığı rol dış dünyanın bilincimizin ekranına yansıyan şeylerin üretiminde oynadığı role benzer. Zihnimizin nasıl yönlendirdiğini, bastırdığını, değiştirdiğini ve çarpıttığını idrak ettiğimizde, *kafamızın dünyamızı - huşu verici- yaratma biçimini algılamaya başlarız.*

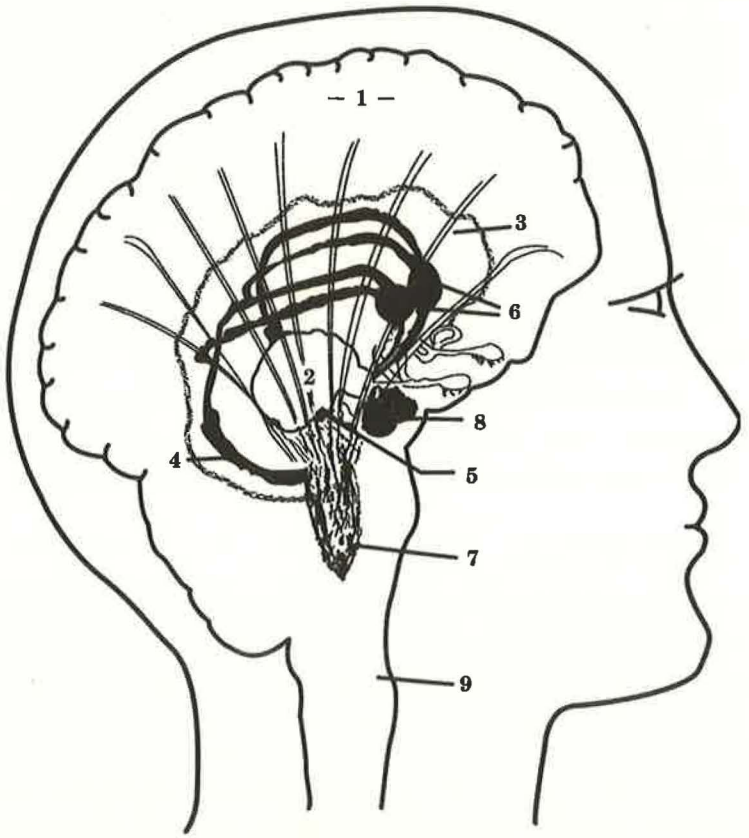
İnsan biyo-bilgisayarı bütün bir sistem olarak çalışmasına karşın, insan bilincini öğrenmek isteyenler için özellikle önemli olan belirli sinirsel yapıları belirtmek mümkündür:

1. Beyin Korteksi

Beyin korteksi (kabuğu) beynin kıvrık yüzeylerinin yan ve üst bölümlerini kaplayan ve on ila on üç milyar kabuksal hücreye sahip olan ince bir dış örtüdür. Bu beyin hücreleri ve onların bağlantıları rasyonel zihnimizin farkında olmanın farkında olmasını, sözcükleri ve sembolleri kullanmasını, matematik, bilim ve sanat gibi karmaşık düşünce sistemlerini kavramasını sağlayan yapılardır. Genellikle, hayvanlar insan olarak doğuştan gelen hakkımız olan bu kabuksal hücrelerin sadece bir bölümüne sahiptirler.

Bu olağanüstü donanıma sahip olmamıza karşın, onun kullanımında otomatik olarak uzmanlaşmayız. İnsan biyo-bilgisayarının en iyi şekilde çalışmasını temsil eden yüksek bilinç hallerinde iş görmek için (bu kitaptaki talimatlar gibi) özel eğitim gerekir.

İnsan Biyo-bilgisayarı



1. Korteks
2. Talamus
3. Limbik Loplar
4. Hipokamp
5. Amigdala
6. Septal Bölge
7. Retiküler Aktifleştirme Sistemi
8. Hipotalamik Çekirdek
9. Beyin Sapı

Biyo-bilgisayarınızı bilince-hükmedici bağımlılık ve taleplerden kurtarmadıkça, beyin korteksiniz sürekli istediğiniz şeye sahip olamadığınız bir durum üzerinde düşünecektir. Rasyonel zihniniz, "Bunu elde edemememe yol açacak ne yaptım? Onu gelecekte elde edebilmek için ne yapabilirim? İnsanlar beni engellemeye mi çalışıyorlar? İnsanlar benden gerçekten hoşlanıyorlar mı?" gibi sorularla çalkalanacaktır. Rasyonel zihniniz tarafından bilincinize aktarılan her söz sizi burada-veşimdi farkındalığının en derin düzeylerinden saniyenin binde biri süreyle ayırır. En derin düzeylere duyarlı olmak için, bilinçli-farkındalığınız dışınızdaki dünyadaki ince enerjilere ve biyo-bilgisayarınızın bilinçaltı düzeylerdeki karmaşık çalışmasından kaynaklanan ince enerjilere uyumlanmalı ve onları algılamalıdır.

Zihnimizi tamamen sakinleştirmeden de ağırlıklı olarak dördüncü düzeyde yaşayabiliriz. Ama Kozmik Bilincin özelliği olan birleştirici zihin halini bulmak için, ayrılık illüzyonunu sürdüren düşüncelerin üretimini kontrol etmemiz gereklidir. Beyin korteksimiz art arda düşünceleri sunmakta ve takip etmekte sürekli olarak aktif olduğu sürece, bilincimiz ince (güzel, geliştirici) enerjilere duyarlı olmaz. Siz bağımlılıklarınızı yeniden programladıkça, rasyonel zihniniz de bir derecede sakinleşip sessizleşir. Ama en yüksek bilinç düzeylerine erişmeniz için, (13. Bölüm'de açıklanan) Sevgiyi Yaşama Katalizörü rasyonel zihninizin faaliyetini daha da sessizleştirmenize yardımcı olur.

Bu sessizleştirme işlemi alfa ve beta dalgalarını ayırt eden bir elektroansefalograf ile ölçülebilir. İlk üç bilinç merkezinin özne-nesne faaliyetleri genellikle beta dalgaları üretir. Dördüncü ve Beşinci Bilinç Merkezlerine girdiğimizde, beyin korteksimiz daha fazla alfa dalgası üretmeye başlar.

2. Limbik Sistem

Beynin temel işlem sistemlerinden biri duyguların oluşmasında çok önemli bir rol oynayan limbik sistemdir. Onun başlıca işlevlerinden biri, bedenden ve duyusal reseptörlerden gelen uyarılar ile şimdiye kadarki deneyimlerimizin ona yerleştirdiği programlı talimatları karşılaştırmaktır. Limbik sistem algıları ve anıları toplamak ve bu verileri analiz etmek için korteksin olanaklarını kullanmak amacıyla beyin korteksiyle etkileşime girer. Limbik sistemin bir parçası olan hipokamp gelen uyarıları kişinin geçmiş deneyimleri açısından değerlendirmekte rol oynar.

Limbik sistemin bir başka parçası olan amigdala *gelen uyarılar beklenen kalıplara uymadığında duygusal bir tepkiyi yoğunlaştırmak* için çalışır. Başka bir deyişle, *yeni ve beklenmedik* bir şey vuku bulduğunda, amigdala hemen endişe, korku, öfke, vb. gibi bir duygusal tepki üretmeye başlayabilir. O, talamik bölgeye yayılan ve duygusal olarak rahatsız olmanıza neden olan, kanınızdaki adrenalini yükselten, kalp atışınızı hızlandıran, kan şekerinizi artıran ve sizi savaş ya da sıvış tepkisine hazırlayan diğer şeyleri yapan hormonların salgılanmasını tetikleyen dürtüler gönderecektir.

Limbik sistemin başka bir bölümü duygusal tepkilerimizi yumuşatmakta rol oynayan septal bölgedir. Bu sistemin harekete geçmesi duygusal gerilimden kurtulmamıza yardımcı olur. Beş Bilinç Gelişimi Yönteminin hepsi septal bölgeyi harekete geçirmenize olanak vermek için tasarlanmıştır. Her durumda dikkatinizi kullanılacak en uygun yöntemi bulmaya bilinçli olarak yönelttiğinizde, septal bölgenin işlevini ve faaliyetini güçlendirirsiniz. Bu, gergin duyguların hızla sakinleşmesi, kalp atışlarınızın yavaşlaması ve adrenalinin kan dolaşımına akışının yavaşlamasıyla sonuçlanır.

Limbik sistemin biyolojik işlevi *ilkel atalarımızın cangılda hayatta kalmalarına yardımcı olmaktı*. Duyguları kontrol eden bu sistem ona yerleştirdiğimiz programa uymamız için yapabileceği her şeyi (bizi zevk vaadiyle ayartarak ya da korku ve öfke ile zorlayarak) yapar. Bu duygular bize geçmişte mutluluğumuz, güvenliğimiz ve duygusal rahatlığımızla (doğru ya da yanlış biçimde) ilişkilendirdiğimiz şeyleri yaptırmak için hükmedici, keskin dürtmeler gibi davranır.

Ne yazık ki, duygularımızın faaliyetini yöneten programın çoğu, ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin vb. bağımlılıklarını açıkça değerlendirecek kadar bilinçli olmadığımız bebeklik ve çocukluk döneminde programladığımız çok eski ve çağdışı kalıplardan oluşur. Biyo-bilgisayarlarımızda hâlâ yer alan bu düşük-bilinç talimatları yüzünden, çoğu sosyal durumda zihinsel ve bedensel yararlarımızın, gerçek güvenliğimizin ve mutluluğumuzun aleyhine olan şeyler yaparız.

Böylece limbik sistem -programlı bağımlılıklarımız tarafından yönetilerek- bilinç düzeyinin altında işler. Genellikle, bilincimiz bağımlılıklarımızın korku, kıskançlık, öfke, vb. gibi duygusal desteklerini ancak onlar ortaya çıktıktan *sonra* fark eder. Biz sözlere, kişilik etkileşimlerine, onlar bizi parçalayacak kaplanlarmış gibi tepki veririz. Biyo-bilgisayarımızın en iyi kullanımı konusunda kendimizi eğitinceye dek, bilinçli-farkındalığımız düşük-düzeyli güvenlik, duyum ve güç programımızın tutsak bir seyircisi olarak kalır.

3. Retiküler Aktifleştirme Sistemi

Biyo-bilgisayarımızın bilinç gelişimi öğrencisini çok ilgilendiren bir başka bölümü Retiküler Aktifleştirme (harekete geçirme) Sistemidir (RAS). RAS'ın hayati işlevleriyle ilgili anlayışımız yakın geçmişte yapılan bir araştırmaya dayanır.

Anatomik olarak, RAS beyin kökünden yayılan koni-biçimli bir sinir kompleksidir. RAS'ın sinir lifleri gelen duyusal bilgiyi filtreden geçirir ve onun değerli bilincimize girmesine izin verilen *minnacık bilgi damlasının* bir parçası olup olmayacağını belirler. RAS beynin en önemli hareket sistemlerinden biridir, çünkü o gerçekten bilincimizin "kapıcısı" olarak çalışır.

RAS'ın faaliyetleri geleneksel olarak "ego" terimiyle ifade edilmiştir. Bu, duygularınızı *sizi güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarınızı* (hatta daha süptil olanlarını) *korumaya zorlayan zevk-acı kırbaçları olarak* kullanan ve enerjinizi sürekli olarak onları güçlendirmeye yönlendiren mekanizmadır. RAS, anbean, gelen hangi duyusal bilginin bilincinize bildirileceğine karar verir. Sizi uyutabilir ya da uyandırabilir. Eğer bilinciniz derinlemesine meşgulse, RAS gelen uyarıları bloke edip konsantre olmanızı sağlar. Bu sözleri okurken bile, RAS'ınız çevrenizdeki seslerin farkında olmamanız için işitsel duyumları bloke ediyor ve dikkatinizi bu kitap üstünde tutabilmeniz için bedeninizin rahat olup olmadığıyla ilgili bilgiyi bastırıyor olabilir. Ancak, RAS'ınız odaya birinin girip size seslendiğini hemen fark etmeniz için konsantrasyonunuzu bozmaya da programlıdır.

Programınızla etkileşim içinde olan RAS dünyayı nasıl algılayacağınızı belirler. Siz dünyayı olduğu gibi görmezsiniz, dünyanın korkularınız, arzularınız, talepleriniz, umutlarınız ve beklentileriniz ile rezonansa giren küçük dilimini aşırı vurgularsınız. Yüksek bilince doğru geliştikçe, RAS'ınız sevgi ve kabul programıyla etkileşime girer ve o zaman **sevginiz dünyanızı yaratır**. O zaman (hem dualistik, hem de gayri-dualistik) her şeyi sevgi enerjisinin bir tezahürü olarak görürsünüz. RAS'ınız Beşinci Bilinç Merkezini vurgulamaya programlandığında, dünyayı tam bilinçli bir varlık olmak için ihti-

yacınız olan her şeyi size veren anlaşılması güç güzellikte bir burada-ve-şimdi enerjileri kompleksi olarak deneyimlemenize izin verir.

RAS gelen bilgiyi analiz etmez ve yorumlamaz. O, elektrokimyasal dürtünün gücüne ve sinir dürtülerinin programlanmış kalıplara uyup uymadıklarına dayanarak çalışır. Örneğin, eğer siz bir demiryolu hattının yakınında oturuyorsanız, RAS'ınız siz uyurken gürültüsüyle evi sarsan sesleri olağandışı olarak algılamayacak şekilde koşullanır (programlanır). RAS'ı bu tarzda eğitilmemiş biri için, bu sesler RAS'ın bireyi hemen uyandırmasına ve onun bilincine gürültünün hâkim olmasına neden olurdu.

RAS korteksle iki-yönlü bir bilgi alışverişini sürdürür. Bilincimizin kapıcısı olarak, RAS bilincimize neyin gireceğini belirlemekte önemli bir rol oynadığı gibi, bilincimizde olup bitenlerden de etkilenir. Biz düşük-bilinç düzeylerinde iş gördüğümüzde, RAS savaşan bir ülkenin devlet başkanı gibi davranır. Böyle bir başkanın bilincine hâkim olacak bilgi askerî meseleleri kapsar. Biz düşük-bilinç düzeylerinde iş gördüğümüzde, RAS büyük olasılıkla bilincimize güvenlik, duyum ve güç gibi "askerî meseleleri" aktaracaktır. Barış geldiğinde, başkan dikkatini ülkenin tüm meselelerine verebilir. Onun bilincine artık "yaşam-tehdidiyle ilgili" acil savaş bildirileri hükmetmez.

Harika biyo-bilgisayarımızı en iyi biçimde kullanmak için, kendimize -eski bağımlılık programının yerine *tercihsel programı* geçirmeyi içeren- talimatları tekrar tekrar ve kesin olarak vermemiz gerekir. Bu yeni Sevgiyi Yaşama programı biyo-bilgisayarımızın işleyişini bilgilendirmeye başladığında, RAS'ı düşük bilinç merkezlerine özgü baskın biçimde acil talimatlardan kurtarır. Siz altıncı ve yedinci düzeylere doğru ilerledikçe, dünyayı -algılayışınızı önyargıyla etkileyen- düşük dü-

zey filtreleriyle görmekten kurtulursunuz. Bu berrak-görüş düzeylerinde, artık ego-merkezli perspektiflerle dengeniz bozulmaz. RAS'ın çalışması, dolayısıyla, değişmiş bir enerji akışına izin verir. O, kişinin -toplumsal adetler ve gelenekler dahil olmak üzere- tüm kişisel koşullanmalarının tatmin edilmesi ya da kontrol altına alınması için araç olmaktan kurtulur. Kendi varlığınız ile çevreniz arasında her zaman uyumlu bir akışı sürdüren davranışlara izin veren bir araç olarak çalışmaya başlar. Bu düzeyde tam bir teslimiyet vardır; böylece çevrenizdeki tüm dünya yaşamınızın gelişimine katılır. Artık sıradan bir "birey" değil, bilincin tekâmülüne gönüllü olarak katılan bir varlık olursunuz. Böyle bir varlık açıklık, kabul ve bir'liğin gücüyle çevresindeki herkesin bilinç gelişimini teşvik eder.

RAS programınızı yükseltme çabalarınıza karşılık verdikçe, yanlışlıkla "benliğiniz" olarak tanımladığınız duygu-destekli girift talepler ağını yavaş yavaş azaltırsınız. Bedeninizin ve zihninizin sürekli-değişen bir düşünceler, duygular, duyumlar ve davranışlar senaryosunu sergileyişini izlersiniz. Değişmeden kalan sabit bir benliğe ya da bireyselliğe sahip olmadığınızı idrak edersiniz. İsminiz ve egoya-dayalı belleğiniz artık size bir "birey" olma illüzyonunu vermez. Yüksek bilinç düzeylerine doğru geliştikçe, artık özünüzü bedeninizle, dünyevi statünüzle, programınızla ya da rasyonel zihin-içeriğinizle özdeşleştirmezsiniz. Özünüzü, dünya sahnesinde sergilenen yaşam oyununu izleyen saf bilinçli-farkındalık olarak derinlemesine deneyimlersiniz.

23

MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN PROGRAMLANMASI

Bu bölümde biyo-bilgisayarınız için üç temel program tipini ortaya koyacak ve bunların nasıl mutsuzluk, mutluluk ya da saadet yarattıklarını göstereceğiz.

TANIMLAMALAR

Önce üç tanımlamaya ihtiyacımız var:

1. *Mutsuzluk,* az ya da çok, *sürekli* düş kırıklığından, engellenmişlikten ve hayat tekrar tekrar kabul etmek istemediğimiz şeyleri bize verdiği zaman yaşadığımız duygusal gerilimden kaynaklanan psikolojik bir haldir.

2. *Mutluluk,* az ya da çok, *sürekli* zevk ve memnuniyetten kaynaklanan psikolojik bir haldir. Zevk ve memnuniyet kabul etmek istediğimiz şeylerden kaynaklanır.

3. *Saadet* ise bir *sürekli* mutluluk halidir.

ÜÇ PROGRAM TİPİ

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolunda, biyo-bilgisayarımızın üç program tipine göre düşünürüz:

1. *Bağımlılık Programı.* Bu program tipi biyo-bilgisayarımızın limbik bölgelerinde üretilen duygusal tepkilerle bağlantılıdır. Bu tip bir devrenin kullanımı korkularımız ve arzularımızla ilgili değişken derecelerde duygusal gerilim yaşamamıza neden olur. Biyo-bilgisayarımız gelen duyusal bilgiyi işlemden geçirip, onun bağımlılık programlarımızdan herhangi birinin

gerçekleştirilmesini tehdit ettiğini görürse, bilincimize korku, öfke, içerleme, kıskançlık ya da endişe gibi duygular hâkim olur. Bağımlılıkla istediğimiz şeyi elde ettiğimizde bile, *her şeyi öyle tutmak istememiz otomatik olarak yeni bir bağımlılık yaratır!* Ve böylece sürekli tehdit, gerilim ve mutsuzluk sunan sonsuz bir duygu-destekli talepler ağına daha da derinlemesine dolanırız. Mutluluk düzeyi bağımlılıklarla ters orantılı olarak değişir.

2. *Tercihsel Program.* Tercihsel Programa sahip olduğumuzda, biyo-bilgisayarımız amacın gerçekleşmesini ya da gerçekleşmemesini korku, öfke, kıskançlık, içerleme, vb. gibi duygusal tepkiler oluşturacak şekilde limbik bölgelere bağlamaz. Örneğin, eğer bir kişi bir piknik esnasında havanın açık olmasını bağımlılıkla istiyorsa, bu konuda Bağımlılık Programına sahipse ve eğer yağmur yağar, böylece "tüm günü mahvolursa," o duygusal olarak rahatsız olacaktır. Eğer o bir piknik esnasında gökyüzünün güneşli olmasını tercih ediyorsa, bu konuda Tercihsel Programa sahipse, yağmur yağdığında sadece tercihinin gerçekleşmediğini fark eder. Piknik malzemesini toplar ve bir çardağın altında veya otomobilinde pikniğin tadını çıkarmaya devam eder. Tercihsel Programa sahip olduğunuzda, yaşamı burada-ve-şimdi sürekli olarak takdir etmeyi, ondan zevk almayı sürdürebilirsiniz.

3. *Saadet Programı.* Tüm Bağımlılık Programlarından kurtulduğumuzda ve mutluluk-verici Tercihsel Programların tadını yeterince bir süre çıkardığımızda, Saadet Programına doğru ilerlememiz mümkündür. Saadet Programı *değişen yaşam realiteleriyle ilgili olmayan bir sürekli mutluluk haline* erişmemize izin verir. Yaşamın doğası gereği biz biraz "kazanır" ve biraz "kaybederiz." Her şeyle bütünleşip bir olduğumuzda, kazanmak ve kaybetmek de bir olur. Saadet Programı

insanların eylemlerine ya da (bedenimiz dahil) herhangi bir dış koşula bağlılıktan tamamen kurtulmamıza olanak verir.

MUTSUZLUK MEKANİZMASI

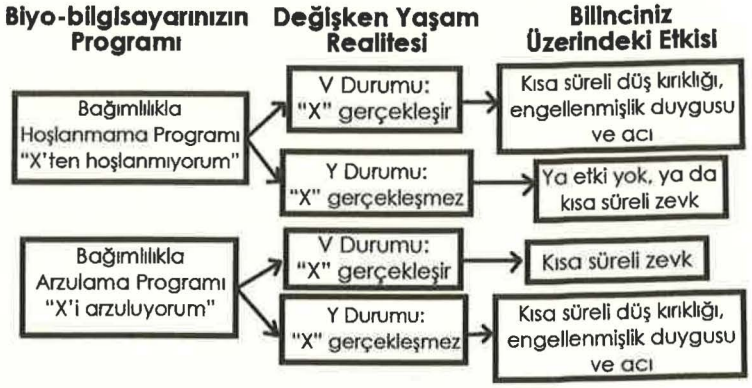
Sonraki sayfadaki *Şema 1* ilk üç bilinç merkeziyle -Güvenlik, Duyum ve Güç bilinciyle- ilişkili olan mutsuzluk mekanizmasını göstermektedir. Bu şema biyo-bilgisayarımız duygusal devre tarafından desteklenen korkular ve arzularla programlandığında ortaya çıkan mutsuzluk sorununu tasvir etmektedir. Bugün dünyada yaşayan insanların en az yüzde doksanı biyo-bilgisayarını -çeşitli derecelerde mutsuzluk üreten- bu tip bir programla çalıştırmaktadır. Şimdi bunun nedenini görelim.

Diyelim ki eleştiriden hoşlanmıyorsunuz ve biyo-bilgisayarınız birisi sizi eleştirdiğinde size içerleme ve öfke hissettirmeye programlanmış. Bu kendi kendinize "Eleştiriden hoşlanmıyorum" dediğiniz "Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı" olarak adlandırılabilir. İster hoşlanalım ister hoşlanmayalım, değişken yaşam realitesi gereği biz bazen eleştirilir (V Durumu - dürtü var), bazen de eleştirilmeyiz (Y Durumu - dürtü yok).

Yaşam bize eleştirildiğimiz V Durumunu sunduğunda, bunun bilincimiz üzerindeki etkisi kısa-süreli düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ya da acıdır. Y Durumu oluştuğunda, yani eleştirilmediğimizde ise ne düş kırıklığı ne de zevk ve memnuniyet duyarız. Başka bir deyişle, o bilincimiz üzerinde hiçbir etki yapmayabilir. Şu anda, siz eleştirilmiyorsunuz, dayak yemiyorsunuz ve açlık çekmiyorsunuz ve bunların olmaması *-bilinciniz meseleyle meşgul olmadığından-* düş kırıklığına ya da zevk ve memnuniyete yol açmaz. Ancak eğer insanın bilinci bir durumla *meşgulse*, Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, Y Durumu zevk ve memnuniyet getirecektir. Örneğin,

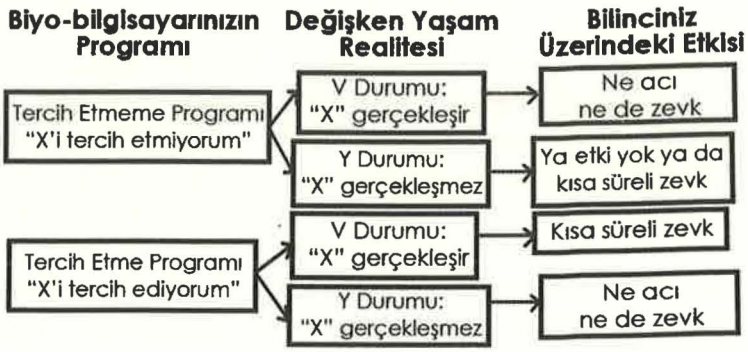
Şema 1: Mutsuzluk Mekanizması

Program Tipi: BAĞIMLILIK PROGRAMI (duygu-destekli)
Enerji Akışının Yönü: Yönlendirici Özne-Nesne İlişkileri
Bağlantılı Bilinç Merkezleri: Güvenlik, Duyum ve Güç Merkezleri



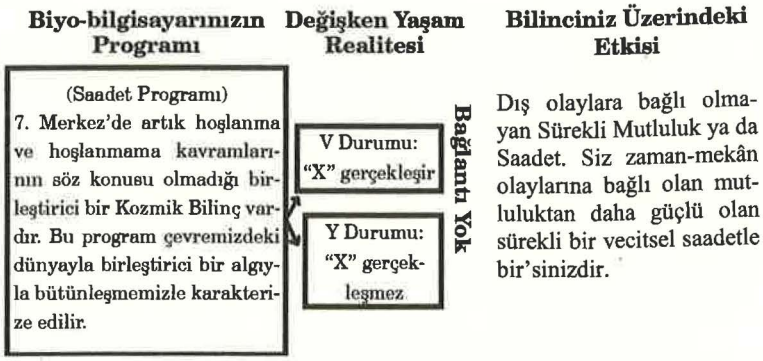
Şema 2: Mutluluk Mekanizması

Program Tipi: TERCİHSEL PROGRAM (duygu-desteksiz)
Enerji Akışının Yönü: Koşulsuz Kabullenme ya da Sevgi
Bağlantılı Bilinç Merkezleri: Sevgi, Bolluk ve Bilinçli-farkındalık Merkezleri



Şema 3: Saadet Mekanizması

Program Tipi: SAADET PROGRAMI
Enerji Akışının Yönü: Bir'lik Hali
Bağlantılı Bilinç Merkezi: Kozmik Bilinç Merkezi



idama giderken affedilen bir adamın hissedeceği zevki ve memnuniyeti düşünün!

Şimdi biyo-bilgisayarınızın Bağımlılıkla Arzulama Programıyla çalıştığı durumlarda ne olduğunu görelim. Diyelim ki siz "Ben sevişmek istiyorum" programına sahipsiniz. Eğer değişken yaşam realitesi size cinsel ilişkinin gerçekleştiği V Durumunu sunarsa, bunun bilinciniz üzerindeki etkisi kısa-süreli bir zevk ve memnuniyettir. Ancak, siz kendinizi cinsel ilişkiyi arzulamaya programladığınızda ve yaşam size bu ilişkinin gerçekleşmediği Y Durumunu sunduğunda, kısa-süreli düş kırıklığı ve acı yaşarsınız.

Eğer yukarıdaki dört durumun hepsi eşit ölçüde olasıysa, yaşamımız arka sayfada yer alan zevk-acı oranlarına sahip olacaktır:

	Acı	Zevk	Etkisiz
Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, V Durumu	%25		
Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, Y Durumu		%12.5	%12.5
Bağımlılıkla Arzulama Programı, V Durumu		%25	
Bağımlılıkla Arzulama Programı, Y Durumu	%25		
	%50	%37.5	%12.5

Yukarıdaki varsayımlar hayatımızın yarısının düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve acı yaşayarak geçeceğini ima etmektedir. Zamanımızın %37.5'u zevki deneyimleyerek ve %12'si acı ya da zevk yaşamadan geçecektir. Bu, elbette, tek bir bağımlılığın -mutluluk ve mutsuzluk mekanizmasını anlamamıza yardımcı olan- teorik bir modelidir. Ne yazık ki, zamanın %37.5'unda bile zevk almamızı engelleyen bir etken vardır. Bu etkeni "Sivrisinek Etkisi" olarak adlandırabiliriz.

Eğer gece uyumaya çalışıyorsanız ama çevrenizde vızıldayan sivrisinekler varsa, kalkıp büyük bir çaba harcayarak onların çoğundan kurtulabilirsiniz, ama başınızın etrafında vızıldamaya ve sizi sokmaya devam eden tek bir sivrisinek bile sizi uykusuz bırakmaya yeter. Benzer şekilde, *aralıklı, hatta sürekli olarak bilincinize hâkim olması için tek bir hoşnutsuzluk, korku veya tatmin edilmemiş arzu yeter*. Ve sizin başınızın çevresinde vızıldayan böyle yüzlerce "sivrisinek" vardır!

Bu dünyaya geldiğimizde, birkaç basit arzu ve korku ile programlanmıştık. Örneğin, bizi ürküten gürültülerle ilgili Bağımlılıkla Hoşlanmama Programımız vardı ve o gürültülere ağlayarak karşılık verirdik. Belli aralıklarla beslenmeyle ilgili Bağımlılıkla Arzulama Programımız vardı. Bebeklikten itibaren, bu yarım düzine basit talebi yüzlerce duygu-destekli talebe ya da bağımlılığa doğru genişlettik. Birçok birey kendi güvenlik, seks ve güç bağımlılıklarına bir çözüm olarak endüstrinin sunduğu son model otomobili satın alamazsa, engellenmişlik duygusu ve acı hissetmek için Y Durumuna bağlı Ba-

ğımlılıkla Arzulama Programını kullanabilir!

Sinir ve ruh hastalıkları (ve sıradan endişe, düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve acı), direkt olarak, kendi kendimize yüklediğimiz karmaşık bağımlı-kılıcı duygusal devreye atfedilebilir. Tasasızca kendimizi programladığımız sayısız hoşlanma ve hoşlanmama durumu üzerinde hangi kalıpların yoksun bırakıcı ya da hedefe ulaştırıcı etkileri olduğunu belirlemek için, her an gelen milyonlarca sinir dürtüsünü işlemden geçirdiğimizi düşündüğünüzde, insan biyo-bilgisayarının yine de çalışıyor olması kayda değerdir.

Hayat bize istediğimiz şeylerin yüzde doksanını verse ve bizi hoşlanmadığımız ya da korktuğumuz şeylerin yüzde doksanından korusa bile, geriye kalan yüzde on bilincimize rahat vermeyecek, algılarımıza hâkim olacak, "sorunu çözmek" için rasyonel zihnimizi çalkalamayı sürdürecek ve böylece mutluluk halini yaşamamızı engelleyecektir. Çünkü mutluluk hali ancak hayatımızda burada-ve-şimdi olanı sürekli kabullenme deneyimiyle yaşanabilir. Tıpkı gece başımızın çevresinde vızıldayan tek bir sivrisineğin bizi uyutmaması gibi, tek bir bağımlılık bile mutluluğu yaşamamızı engelleyebilir.

MUTLULUK MEKANİZMASI

Şema 2'yi incelediğimizde, Bağımlılık Programımızı -olumsuz duyguları tetiklemeyen- Tercihsel Programa dönüştürdüğümüz ölçüde mutluluğun yaşamımızda etkili bir realite haline geldiğini görebiliriz. Çünkü biz bağımlılıklarımızı tercih düzeyine yükselttiğimizde, yaşamın sunduğu değişiklikleri düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve acı hissetmeden kabul edebiliriz. Örneğin, cinsel ilişkinin duygu-destekli bir bağımlılık olmak yerine, bir tercih olduğunu varsayın. Cinsel ilişki gerçekleşmediğinde, bu mutluluğunuzu hiçbir biçimde etkile-

mez. Ama gerçekleştiğinde, bir zevk hissi yaşanır.

Benzer biçimde, eğer "Otomobilimin lastiğinin patlamamasını tercih ederim" gibi bir Tercih-etmeme Programına sahipsek, lastiğimiz patladığında (V Durumu) engellenmişlik duygusu hissetmeyiz. Sadece realiteyi görür ve hemen lastiği değiştirmek için ne yapmamız gerekiyorsa onu yapmaya başlarız. Tercihsel Programa sahip olduğumuzda, lastiğimizin patlaması bize ne zevk verecektir ne de acı. Bilincimiz Bağımlılık Programının tetiklediği olumsuz duygulardan arî olacağından, lastiği değiştirirken orada zevk alınacak ne varsa ondan zevk almakta özgür oluruz. Çevremizdeki dünyada daha önce gözlemlemediğimiz, dolayısıyla zevk alamadığımız şeyleri fark edebiliriz. Belki bilincimiz lastiği değiştirirken yaptığımız fiziksel hareketleri takdir etmemize izin verecektir.

Tercih-etmeme Programıyla bağlantılı Y Durumu gerçekleştiğinde, bilincimizin meseleyle meşgul olup olmadığına bağlı olarak, olası iki sonuçtan birini yaşarız. Eğer ben bir lastiğin yavaş yavaş hava kaçırdığının farkındaysam ve servis istasyonu bir sokak ötedeyse, eğer lastik servis istasyonuna kadar dayanırsa kısa-süreli zevk ve memnuniyet yaşarım. Ancak, eğer bilincim lastiklerle hiç ilgilenmiyorsa, lastiğin istasyona kadar inmeyeceği olgusu zevk ve memnuniyet duymama ya da üzülmeme neden olmaz. Bu yüzden, Tercih-etmeme Programı ya kısa-süreli memnuniyet verir ya da hiçbir duygunun ortaya çıkmasına yol açmaz.

Şema 2 Tercihsel Programın bulunduğu bir yaşam durumunda hiçbir engellenmişlik duygusunun ya da acının ortaya çıkamayacağını göstermektedir. Tercih-etmeme Programı (V Durumu) ve Tercih-etme Programı (Y Durumu) ne acı ne de zevk üretir. Biz Tercihsel Programı yaşarken, tüm olaylar, tıpkı kuşların gökyüzünde uçması gibi, burada ve şimdimizin

bir parçası olarak geçip gider. V Durumunu içeren Tercih-etme Programı bize zevk ve memnuniyet getirir.

Eğer dört durumun hepsi eşit ölçüde olasıysa, ikisi hiçbir duyguyu tetiklemeyecek, biri bize zevk-memnuniyet verecek ve biri de ya hiçbir etki yapmayacak ya da zevk-memnuniyet getirecektir.

Şema 1'de gösterilen Bağımlılık Programı, eğer dört durum da eşit ölçüde olasıysa, acının zevki geçme olasılığını göstermektedir. Tercihsel Programla, zevk-acı oranlarını önemli ölçüde düzelttik. Az çok sürekli zevk-memnuniyet olan mutluluk şimdi gerçek bir olasılıktır. Basitleştirilmiş teorik modelimize dayanarak, işte *bir bağımlılığı tercih düzeyine yükselttiğinizde* elde edebileceğiniz yüzde oranları:

	Acı	Zevk	Etkisiz
Tercih-etmeme Programı, V Durumu			%25
Tercih-etmeme Programı, Y Durumu		%12.5	%12.5
Tercih-etme Programı, V Durumu		%25	
Tercih-etme Programı, Y Durumu			%25
	%0	%37.5	%62.5

Tercihsel Program bizi hayattaki "inişler"den koruyabileceğinden, o zaman sadece "çıkışlar"ın hazzını yaşamakta özgür oluruz. Bu program tipi Sevgi ve Bolluk Bilinç Merkezlerinin özelliğidir. Bu yüksek bilinç düzeylerinde olgun bir yetişkin *birçok tercihsel devreye* sahip olacağından, *zevk alma fırsatları süreklidir ya da hemen hemen süreklidir.* Çünkü mutluluk kabul etmeye gönüllü olduğunuz şeyi sürekli -ya da hemen hemen sürekli- olarak elde etme deneyimidir.

Biyo-bilgisayarımız çevremizdeki insanların eylemlerini ve sözlerini hemen Bağımlılık Programımızı gerçekleştirmeye ne derecede engel ya da destek oldukları açısından incelediğinde, *gerçek sevginin yaşanması mümkün değildir.* Gerçek

sevgi, elbette, başka bir insanı koşulsuz olarak kabullenmekten kaynaklanır. Kültürümüzdeki en yaygın sevgi şu anlayışı içeren *sevgi illüzyonudur*: "Seni ancak bağımlılıklarımı tehdit etmediğin ve bağımlılık derecesindeki arzularımı gerçekleştirmeme yardımcı olduğun ölçüde sevebilirim. Ben seni sadece hem Bağımlılıkla Arzulama, V Durumu yaşam durumlarını elde etmeme, hem de Bağımlılıkla Hoşlanmama, V Durumu ve Bağımlılıkla Arzulama, Y Durumu olaylarından kaçınmama yardımcı olduğun ölçüde sevebilirim! Sen bağımlılıklarımı tatmin etmeme yardım etmek yerine, onları engellemeye başladığın anda bu koşullu sevgi de biter!"

Gerçek sevgi biyo-bilgisayarımı Tercihsel Programla yeniden programladığımda mümkündür. O zaman sizin yaptığınız ya da söylediğiniz her şeyi -aynı şeyleri yapmak veya söylemek istemesem bile- koşulsuz olarak kabul edebilirim. Çünkü ben Tercih-etme ya da Tercih-etmeme Programına sahip olduğumda, bana engellenmişlik duygusu veya acı hissettirebilecek hiçbir şey yapamazsınız. Ama ben Tercih-etme Programına sahip olduğumda siz V Durumu olasılığını artırmakta bir rol oynadığınızda, sizin hayatta zevki-memnuniyeti bulmama yardımcı olduğunuzu düşünebilirim. Başka bir deyişle, Tercihsel Programla "kaybetmemin" bir yolu yoktur ve "kazanmamın" bir yolu kesinlikle vardır. Ve bilincim Sevgi ve Bolluk Merkezlerinde kaldıkça "kazanma" gittikçe daha çok gerçekleşecektir.

Hayatınızın neredeyse tüm alanlarında Tercihsel Programa sahip olduğunuzda, programınız içinde yaşayacağınız huzurlu ve sevecen bir dünya yaratacaktır. O zaman, bilinçli-farkındalığınıza duygu-destekli korkuların ya da arzuların hâkim olduğu günler geçmişte kalır. Burada ve şimdide yaşarsınız. Sıcak bir sevgi ve şefkat okyanusunda yaşarsınız. Çevre-

nizdeki insanları ve durumları artık özne-nesne ilişkinin bakış açısından değil, sevgi ve kabulü içeren bir idrakle algılarsınız. Sürekli mutluluk, hoşnutluk ve sevinç veren bir programla yaşayarak, bilinç gelişiminde daha da ileri bir adım atma olanağını yaratırsınız.

SAADET PROGRAMI

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolundaki nihai (en yüksek) hal "Saadet Programı" ile yaratılır. Saadet Programının başlıca özelliği sürekli mutluluk ya da saadet duygusunun *herhangi bir dış olaya bağlı olmamasıdır*. Başka bir deyişle, (arzulanan veya tercih edilen şeyin gerçekleştiği) V Durumunun ya da (arzulanan veya tercih edilen şeyin gerçekleşmediği) Y Durumunun *insanın sürekli-mutluluğu veya saadetiyle ilgisi yoktur*.

Bilinciniz Bilinçli-farkındalık Merkezinde bulunuyorken, yaşam oyununa içinizdeki derin ve sakin bir yerden tanık olursunuz. Bedeninizin ve zihninizin başkalarıyla uyuştuğu, uyuşmadığı, para kazandığı, seviştiği, vb. oyun düzeyinde hâlâ Tercihsel Programa sahipsinizdir. Ama onların hepsini "oyun" olarak görürsünüz. Bu yaşamınızı bir film perdesinde izlemek gibidir. Dünya denen bu sahnede, herkesin bedeninin ve zihninin birbiriyle etkileşime girdiği büyük kozmik oyunda, bir aktör olarak kendi rolünüzü oynarsınız. Ama gerçek siz bilinçli-farkındalığınızdır. Böylece, oyunda olup bitenlere -korku ya da arzu duymadan, sizi duygusal inişlere ve çıkışlara karşı savunmasız kılabilecek herhangi bir devre olmadan- tanık olursunuz. Bir sinemaya gittiğinizde, gösterilen filmde güzel olaylar ve korkunç olaylar izleyebilir ve tüm gösteriden zevk alabilirsiniz. *Eğer o olaylar sizin başınıza gelseydi, zevk ve acının inişli-çıkışlı deneyimini yaşıyor olurdunuz.* Ama on-

ları bir film perdesinde izlediğinizde, onlar sadece izleyip zevk almanız için sergilenen ilginç olaylardır.

Benzer biçimde, bilinciniz Altıncı Merkezde olduğunda, sadece kendinizin ve başka herkesin yaşam oyununa tanık olursunuz. Oldukça sürekli bir biçimde bu merkezde kaldığınızda, içinizde muazzam bir esenlik ve sevinç duygusu ortaya çıkar. Yaşamın doğasında olan iyiliğin mest edici bilgisiyle huşu ve şükranla dolup taşarsınız. Böylece, Altıncı Bilinç Merkezi bedeninizin ve zihninizin Şema 1 veya 2'de gösterildiği gibi çalıştığı, ama bilinçli-farkındalığınızın tüm gösteriden -değişken yaşam realitelerinden etkilenmeden- zevk aldığı, aradabulunan bir atlama taşı olarak görülebilir.

Altıncı düzey, bilinçli-farkındalığınızın çevrenizdeki koşullara ya da insanların yaptıklarına ve söylediklerine bağlı olmayan bir sürekli mutluluğu deneyimlemesine izin verir. Tıpkı Şema 2'de tarif edilen Tercihsel Programın sizi dış dünya ile özne-nesne ilişkisi kurmanın zorbalığından kurtarması gibi, altıncı bilinç düzeyi de sizi mutluluğunuzu herhangi bir değişken yaşam realitesine bağlamaktan kurtarır. Bilinciniz bir süre sürekli bir mutluluk hali içinde kaldığında, egonuz ve rasyonel zihniniz gittikçe sakinleşir ve sessizleşir. O zaman çevrenizdeki insanların ve durumların enerjisine daha derinlemesine uyumlanırsınız. Her şeyi gittikçe daha çok -"onlara karşı ben" olarak algılamak yerine- "biz" olarak algılarsınız. Bu hal içinde bilinciniz özne-nesne ayrılığından ve yabancılaşmasından sürekli olarak arîdir.

Bu çok genişlemiş bilinç deneyimi tüm insanların ve diğer şeylerin bir olarak görülüp algılandığı en yüksek bilinç merkezine, yani Kozmik Bilinç Merkezine geçişe bir hazırlık olabilir. Biyo-bilgisayarınız algısal çerçevesini öylesine genişletir ki dünyadaki herkesi ve her şeyi kendi içinizdeymiş gibi

hissedersiniz. İç ile dış arasındaki ayrımlar (aklî olarak var olsa da) insanın deneyiminde karışıp birleşir. Her şey öznedir artık. Ne dış ne de iç vardır. *Sadece "biz" olmaktadır* -biz erkekler, biz kadınlar, biz çocuklar, biz ağaçlar, biz otomobiller, biz kayalar, biz kuşlar- her şey bir bir'lik olarak deneyimlenir.

Bu bir'liğin sevgiyi ve koşulsuz kabulü aştığı iyice anlaşılmalıdır. Artık kabul edilecek hiçbir kişi ve hiçbir şey yoktur. Siz kolunuzu koşulsuz olarak kabul eder misiniz? O sadece var olandır. Bu sevgide en yüksek noktadır. Bu kendi dışınızda birisini ya da bir şeyi sevmek değildir. Kişisel sınırlar ortadan kalktığında iç ve dış bir olur.

ENERJİ AKIŞININ YÖNÜ

Sevgiyi Yaşama Sisteminde kendi dışımızdaki insanları ve durumları algılamak ve onlara karşılık vermek için üç bilişsel çerçevemiz vardır.

1. Güvenlik, Duyum ve Güç Bilinç Merkezlerinin bir özelliği olan *Özne-nesne Tarzında.*

2. Sevgi, Bolluk ve Bilinçli-farkındalık Merkezleriyle ilişkili olan koşulsuz sevginin güzelliğini deneyimlediğimiz *Koşulsuz Olarak Kabullenici Tarzda.*

3. İnsanın kendi benliği ile kendi dışındaki insanlar ve diğer şeyler arasında hiçbir fark hissetmediği *Birleştirici Bir Algısal Tarzda.* Rasyonel ayırt etme kapasitesi tam olarak mevcuttur. Rasyonel düzeyde kişi insanları ve diğer şeyleri hâlâ "ayrılık" veçheleri içinde algılayabilir. Ama hissetme düzeyinde, tam bir bir'lik duygusu hisseder. Bu bilişsel çerçeve Kozmik Bilinç Merkezi ile ilişkilidir.

Enerjimizin dünyaya doğru akışı, bu akışın yönü *mutluluğa doğru çalışma tarzımızla* ilişkilidir. Üç düşük bilinç dü-

zeyinde, mutluluğa giden yolun (şemadaki) "Değişken Yaşam Realitesi" başlıklı orta sütundaki olasılıkları geliştirmekten geçtiğine kesinlikle eminizdir. Özne-nesne yönlendirmesine (manipülasyonuna) çok enerji harcarız. Bağımlılıkla hoşlanmadığımız şeyleri önlemeye odaklanır ve bağımlılıkla arzuladığımız koşulları oluşturmak için çevremizdeki insanları ve durumları yönlendirip yönetmeye çalışırız. Ama sonuçlar asla "yeterli" olmaz.

İnsanları ve durumları özne-nesne ilişkisiyle yöneterek mutluluğa ulaşmanızın -ne kadar çok uğraşırsanız uğraşın- mümkün olmadığını idrak ettiğinizde, enerjinizi biyo-bilgisayarınızı yeniden programlamaya yönlendirmeye hazır olursunuz. O zaman enerji akışınız daha sevecen ve kabul edici olmanıza yardım eder. Bu mutluluk yaratma yöntemini bilinçli olarak uygulayıp sonuç alabileceğinizi anlarsınız. Bununla birlikte, yaşamınızdaki değişken realiteleri yönlendirmeye çalışma oyunundan tamamen vazgeçmeniz gerekli değildir. Hatta On İki Yoldan ikisi "dış yolculuğunuzda" size rehberlik edebilir.

On İki Yoldan ikisi size çevrenizdeki dünyayla nasıl ilişki ve etkileşime gireceğinizi tam olarak söylerken, geriye kalan On Yol *siz olan* iç dünya üzerinde nasıl çalışacağınızı tam olarak söyler. Yedinci Yol size herkesle açıkça iletişim kurmanızı söyler, böylece artık kendinizi ayrı olarak hissetmez ve düşünmezsiniz. Dokuzuncu Yol uyumlu, kendi-merkezinizde ve sevecen olmanız *koşuluyla,* yapmak istediğiniz her şeyi yapmanızı söyler. Eğer kafanız doğru yerdeyse eylemleriniz daima doğru olacaktır. Bu yüzden İSTEDİĞİNİZİ YAPIN, *ama sonuçlara bağımlı olmayın.* Bu iki Yolu izleyerek, çevrenizdeki kişileri ve durumları değiştirmekte *-tüm bağımlılık enerjinizi yaşamınızın dış koşullarını değiştirmeye harcadığınızda ol-*

duğunuzdan- çok daha etkili olursunuz. Ama çevrenizi en uygun hale getirecek bu artmış güç, size ancak **geriye kalan On Yolu kullanarak kendinizi etkili bir biçimde değiştirdiğiniz ölçüde gelir.**

Bazı geleneksel bilinç-geliştirme yöntemleriyle somut sonuçlar almak için yıllar gerekebilir. Sevgiyi Yaşama Yöntemleri ise biyo-bilgisayarınızı süratle yeniden programlama olanağını sunar; öyle ki Dördüncü ve Beşinci Merkezlerin verdiği zevk ve sevinç birkaç ay içinde yaşanabilir. Bu tümüyle yaşamınızdaki engellenmişlik duygusu ve acıdan kurtulmak için ne kadar çaba harcamaya hazır olduğunuza bağlıdır. Zevk ve mutluluk yaratmak için biyo-bilgisayarınızı yeniden programlamayı ne kadar çok istiyorsunuz? *Sahip olmadığınız tek şeyin, sahip olmayıp da muhtaç olduğunuz bir şeyin bulunmadığını gerçekten hissetmek olduğunu* ne zaman idrak edeceksiniz?

Amaçlarınız gerçekçi olmalı ve her defasında bir adım atmaktan zevk almalısınız. Bilincinizin büyük bir bölümü Sevgi Merkezine yerleştiğinde, yaşamınızda "yeterli" bir mutluluk ve güzellik yaşarsınız. İlerleyip bu merkezi aşamasanız bile, yaşamınızda dünyadaki çoğu insanınkini aşan bir bilgeliğe ve etkililiğe sahip olursunuz. Bilinç oyunu tüm yaşam oyunları içinde en büyük ve en gerçek olanıdır, ama insan spiritüel puan-tahtasına da takılı kalmamalıdır. Yaşamın size sürekli olarak sunduğu, daima güzel olan burada-ve-şimdi anının tadını çıkarın. Uyanışa doğru çıktığınız yolculuğun sonunda bulacağınız tek şey gerçek benliğiniz olacaktır!

Şimdi etkili ve mutlu yaşamanın unsurları
anlayış, bilgelik ve bir'liktir.

24

YAŞAMINIZ NASIL YOLUNDA GİDER

Yaşamınızın (mutluluk, doyum, sevgi ve bilgelik) yolunda gitmesini engelleyen esas sorun, egonuzun ve rasyonel zihninizin sizi -hayatınızın ilk yıllarında biyo-bilgisayarınıza programladığınız- güvenlik, duyum ve güç taleplerini sergileme kapanına kısılı tutmasıdır. Siz, acı ile zevk arasında zıplayan bir yo-yo gibi olmanıza yol açan bu etkisiz ve rutin programa saplanıp kalırsınız. Sürekli olarak yürütülemez olanı yürütmeye çalışarak, hatalarınızı -belki çoğu hayvanınkinden daha ısrarcı bir tarzda- körü körüne tekrarlarsınız.

Werner Erhard, bir farenin bile, genellikle başarısız olmaya mahkûm, kendisine hiçbir yarar sağlamayan davranış kalıplarını boş yere tekrarlayıp durmadığını belirtmiştir. Diyelim ki yan yana dizilmiş yedi tünel var ve siz üçüncü tünelin sonuna bir parça peynir koydunuz. Sonra bu tünellerin girişine bir fare bıraktınız. Fare etrafı koklayacak, belki tünellere şöyle bir bakacak ve sonra -sonunda peynir olan tüneli bulana kadar- tünelleri rastgele bir biçimde araştıracaktır. Daha sonra fareyi tekrar tünellerin girişine bıraktığınızda, o yine biraz rastgele davranışta bulunabilir, ama çok daha büyük bir olasılıkla o üçüncü tünelin sonundaki peynire doğru gidecektir. Fare, bunu birkaç kere yaptıktan sonra, tünellerin girişine bırakıldığında hemen peyniri bulmak için üçüncü tünele koşacaktır.

Bir farenin hayatındaki bir gün bir insan yaşamındaki yaklaşık bir aya karşılık gelir. Diyelim ki altmış gün boyunca fare peyniri üçüncü tünelin sonunda bulur. Bu bir insan yaşa-

mında yaklaşık olarak beş yıla eşittir. Sonra diyelim ki peynir üçüncü tünel yerine, dördüncü tünelin sonuna yerleştirilir. Şimdi fareyi tünellerin girişine bırakırız ve o yine peyniri bulmak için üçüncü tünele koşar. Ama peynir artık orada değildir. Bu durumda fare dışarı çıkıp etrafı gözden geçirecek ve tekrar üçüncü tüneli deneyecektir. Bunu birkaç kere tekrarlayabilir. Ama birkaç tekrardan sonra peyniri bulamadığında, üçüncü tünelden gitmeyi bırakacak ve diğer tünelleri araştırmaya başlayacaktır.

Bir fare ile bir insan arasındaki büyük bir fark, bir farenin peynirin bulunmadığı tünele girmeyi sürdürmemesi, oysa bir insanın tüm ömrü boyunca -orada olmayan peyniri bulmaya çalışarak- aynı tünele girmeyi sürdürebilmesidir! Er ya da geç fare üçüncü tünele girmekten vazgeçecektir, çünkü onun sürekli olarak analiz edecek, hesaplayacak ve -peynir *eskiden* orada olduğu için- peynirin üçüncü tünelde olduğunu kanıtlamaya çalışacak bir rasyonel zihni yoktur. Bir fare bir kütüphaneye gidip peynir ve onu nasıl elde edebileceği hakkında kitaplar okuyamaz. Peynirin gerçekten üçüncü tünelde olması gerektiğini kanıtlamak için tartışmalar ya da konuşmalar yapamaz; diğer fareleri üçüncü tünelde peynirin bulunduğuna ikna etmeye çalışamaz. Bir farenin sinir sistemi peynirin artık orada olmadığı gerçeğine çabucak adapte olacak ve fare başka yerleri araştırmaya başlayacaktır.

Siz iki yaşındayken, peyniri (yani istediğiniz herhangi bir şeyi) elde etmenin yolunun çığlığı basarak ebeveynlerinize istediğiniz şeyi yaptırtmaya çalışmak olduğunu öğrenmiş olabilirsiniz. Ebeveynleriniz tüm peyniri kontrolleri altında tutuyor görünüyorlardı. Eğer Üçüncü Bilinç Merkezinizi kullanarak, yeterince ağlayıp yaygara koparırsanız, onların size şeker vermelerini ya da gece geç yatmanıza izin vermelerini vb. sağ-

layabilirdiniz. Genel tablonun bilincinde değildiniz ve egonuz farkındalığınızı korkularınıza ve arzularınıza odaklıyordu. Hayata baktığınızda, sanki uzun bir tünelin sonuna bakıyor ve orada dünyanın sadece küçük bir noktasını görüyordunuz. Tünelin kenarları yaşamın genel tablosunu görmenizi engelliyordu. Gelişmemiş biyo-bilgisayarınız korkularınızın ve arzularınızın bilinç ekranınıza çevrenizdeki yaşam realitelerinin sadece küçük bir kesitini yansıtmalarına izin veriyordu. Siz yaşamınızda hiç gerçek bir seçime sahip olmadınız, çünkü çevrenizdeki insanları ve olayları hiç çok-kapsamlı bir biçimde algılayamadınız.

İki yaşına dek, çevrenizdeki insanları değişiklik yapmaya zorlamak için ağlamayı kullanarak kendinizi derinlemesine programladınız. Yaşamınızın o döneminde, bu istediğinizi elde etmek için kullanabileceğiniz birkaç yoldan biriydi. İki yaşındaki birine, üç düşük bilinç düzeyinin mutsuzluk ürettiğini ve gerçekten büyük bir peynir deposunun Sevgi ve Bolluk Tünellerinin sonunda bulunduğunu açıklamak zordur. Küçük bir çocuğa, Güvenlik, Duyum ve Güç Tünellerinin ucunda sadece *-asla yeterli olmayacak-* düşük kaliteli peynir parçalarının bulunduğunu nasıl açıklayabilirsiniz? Küçük bir çocuğa, isteyebileceği tüm peynire, enerjisini çevresindeki insanların ve durumların akışıyla uyum içine sokarak sahip olabileceğini nasıl gösterebilirsiniz? Ağlayan bir çocuğa, burada ve şimdi'yi sevgiyle kabullenmenin hayatta sürekli mutluluk getiren tek yol olduğunu nasıl açıklayabilirsiniz?

Ve böylece peyniri arayarak Güvenlik, Duyum ve Güç Tünellerinde koşmaya alışırsınız. Şu anda bu kitabı okuyor olmanız ilk üç tünelden kuşkulanmaya ve Sevgi ve Bolluk Tünellerini araştırmaya başladığınızı göstermektedir. Siz hayatta elde ettiğinizden daha fazla peynirin olması gerektiğini biliyor-

sunuz. Sayfa 228'deki Şema 1 yaşamınızın neden (mutluluk, doyum, sevgi ve bilgelik) yolunda gitmediğini, sayfa 229'daki Şema 2 ise hayatta sizi hep bekleyen, ama onu ısrarla yanlış tünelde aradığınız için bulamadığınız peyniri nasıl elde edebileceğinizi gösteriyor. Yaşamınız doğal olarak iyidir. O hep yolunda gidebilirdi. Sadece, biyo-bilgisayarınız aynı *idraksel hataları* tekrar tekrar yapmayı sürdürmüştür.

Yaşamınız neden olması gerektiği gibi yolunda gitmiyor? Yaşam çarkınıza çomak sokan nedir? Sorun basittir: Programınız sizi sürekli olarak *çevrenizdeki yaşam enerjilerini değiştirmeye çalışarak* mutluluğu bulmaya yönlendiriyor. Dikkatinizin ve enerjinizin çoğunu yaşamınızdaki insanları ve durumları yönlendirmeye (manipüle etmeye) çalışarak harcıyorsunuz. Yaşamınızın ilk yıllarında üçüncü tünelin sonunda biraz peynir bulmuş olduğunuzdan, egonuz ve rasyonel zihniniz enerjinizin çoğunu çevrenizdeki yaşam enerjilerini -içinizdeki bağımlılık programına uyacak şekilde- değiştirmek için yönlendiriyor (bkz. Şema 1'de en üstteki kutu).

Şimdi, cennet hep oradayken, içinde yaşadığınız dünyayı nasıl bir "cehenneme" çevirdiğinizi görmek için (şemadaki) döngüyü izleyelim. İnsanların sözleri ve eylemleri çeşitli duyularınız tarafından biyo-bilgisayarınızın analitik ve yorumlayıcı bölümlerine gönderilir. Dış kalıplar programlanmış içsel kalıplarınıza uymadıklarında, öfke, korku, kıskançlık, içerleme gibi olumsuz duygularla karşılık verir ve mutsuzluk deneyimini yaratırsınız (bkz. Şema 1'de sağdaki ve alttaki kutular).

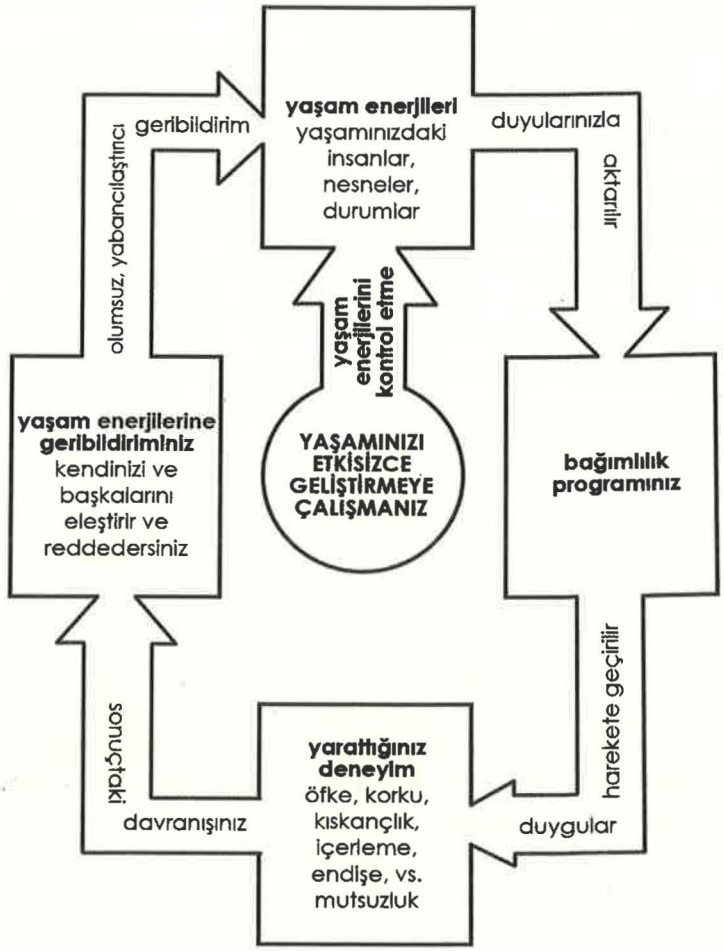
Bu sizi Mutsuzluk Çarkının dördüncü aşamasına (Şema 1'de soldaki kutuya) götürür. O zaman kendinizi ve başkalarını eleştirmeye ve reddetmeye başlarsınız. Sizin ve/veya dünyanın berbat olduğunu ifade eden sözler, tonlamalar, yüz ifadeleri ve el hareketleriyle iletişim kurarsınız. Rasyonel zihni-

niz diğer insanları eleştirir ve onlara kusur bulur. Bu size onları "aptallar," "geri zekâlılar," "duygusuz canavarlar," "kötü varlıklar" vb. olarak yargılamanız için nedenler verir. Ya da rasyonel zihninizi kendi aleyhinize döndüren ve sizin yetersiz, umutsuz, beceriksiz, budala, aşağılık, deli, vb. olduğunuzu hissettiren programı kullanabilirsiniz.

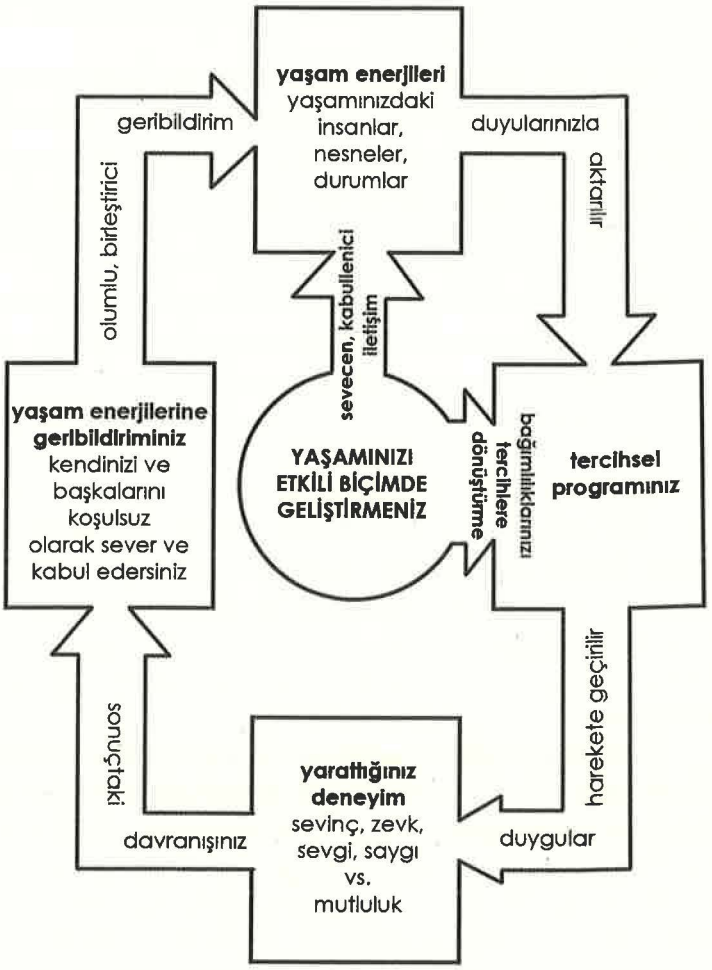
Bu yabancılaştırıcı özne-nesne geribildirimi o zaman *çevrenizdeki insanların davranışlarını ve yaşam koşullarının özelliklerini değiştirmeye başlar* (Şema 1'deki üst kutuya geri döndük). Başka bir deyişle, olumsuz geribildiriminiz çevrenizdeki insanların ve koşulların tepkisinde çarpıcı bir değişiklik yapmaya başlar. Böylece size karşı olan insanlardan ve durumlardan oluşan bir çevre yaratırsınız. Şimdi Mutsuzluk Çarkı dönmeye başlar ve çevrenizdeki insanlar sizin eleştirinize ve reddedişinize karşı olumsuz duygularını yansıtan sözler ve davranışlarla karşılık vermeye başlarlar. Sonra bu sizin duygusal programınızı geri besler ve daha fazla öfkeyi, korkuyu, kıskançlığı ya da gergin duyguları tetikler (bkz. Şema 1'de sol taraftaki kutu). Bu, çevrenizdeki insanları ve durumları geri besler ve onların daha fazla aleyhinize dönmelerine neden olur... Ve bu döngü aşağı doğru sarmal çizerek devam ettikçe yaşamınızdaki her şey daha da kötüleşmeye başlar. Rasyonel zihniniz bu aşağı doğru giden sarmalı, yaşamınızın umutsuz olduğunun, insanların korkunç olduklarının ve hayatta mutlu olmanın mümkün olmadığının kanıtı olarak kabul edebilir.

Mutsuzluk Çarkının kapanına kısılmış bir insan "bunu ona dünyanın yapmadığını" idrak etmez. (Rasyonel zihin tarafından yardım ve suç ortaklığı edilen) egonun savunmaları insanın *bunu kendisine kendisinin yaptığını* idrak etmesini son derece güçleştirir. O, insanların kendisine gerçekten o şekilde davrandıklarını kanıtlayabilir. Ve sonuçta insanlar ona

ŞEMA 1
Yaşamınızda Mutsuzluğu Nasıl Yaratırsınız



ŞEMA 2
Yaşamınızda Mutluluğu Nasıl Yaratırsınız



öyle davranırlar. İnsanın anlamadığı şey, *dış yaşam enerjilerini sürekli eleştirmesinin ve reddetmesinin insanları kendisine o şekilde davranmaya koşullandırmış olmasıdır.* Oysa aynı insanlar tamamen farklı bir biçimde karşılık verebilirlerdi. Sevecen ve destekleyici olabilirlerdi ve böylece Mutluluk Çarkı harekete geçirilebilirdi.

Mutsuzluk Çarkının kapanına kısılmış bir insan, enerjisinin hemen hepsini umutsuzca insanları ve durumları kendi programına uydurmaya çalışarak harcar. Bu, iki yaşında mevcut olan birkaç karşılıktan biri olsa da, yüksek bilinç potansiyeline sahip olan bir yetişkin için kesinlikle en etkili karşılık değildir. Yüksek bilinçli bir varlık, hayatındaki insanların ve durumların, yaşam deneyimlerini üç düşük merkezle yaratan bir bilinç tarafından pek değiştirilemeyeceğini idrak eder. Sonuçta siz de insanların sizi değişmeye zorlamalarını istemezsiniz. Ve birileri size hükmetmeye ya da sizi yönetmeye kalkıştıklarında, buna büyük bir dirençle karşı koyarsınız. Onlar sizi değiştirmeye daha çok çalıştıkça, siz de onlardan o kadar çok uzaklaşmaya çalışırsınız. Yüksek bilinçli bir varlık Mutsuzluk Çarkını döndürmeden insanların sözlerini ve eylemlerini kendi tercihlerine uyacak şekilde değiştirmenin tek bir yolunun olduğunu *ve bunun duygusal olarak rahatsız olmayan bir bilinçten kaynaklanan sevecen iletişim yolu olduğunu idrak eder.*

Mutsuzluk Çarkının kapanına kısıldığınızda, çevrenizdeki insanların sözlerini ve eylemlerini değiştirmek için onları yönlendirmeye ya da duygusal baskı uygulamaya harcadığınız enerjinin boşuna olduğunu anlamazsınız. Ve böylece, peynirin artık üçüncü tünelde bulunmadığı gerçeğine adapte olan farenin aksine, yaşamınızdaki insanları ve durumları yönlendirmeye ve değiştirmeye çalışarak kendinizi kapana kısılı tutarsınız.

İki yaşındayken sahip olduğunuz sorunlar artık yoktur, ama siz o zaman kullandığınız yöntemleri hâlâ bilinçsizce kullanmaktasınızdır. **Bu eski çözümler sizi hayatınızı dolu dolu yaşama ve onun tadını çıkarma fırsatından yoksun bırakır.**

Yeterince ağır bir baskı uyguladığınızda çevrenizdeki yaşam enerjilerinde belirli değişiklikler yapabilirsiniz. Ama eğer eleştirinizin ve yönlendirmenizin (manipülasyonunuzun) çevrenizdeki insanlarda yarattığı muazzam ayrılığın ve yabancılaşmanın farkına varsaydınız, yüzeysel olarak zorlayabileceğiniz ve sağlayabileceğiniz birkaç değişikliğe karşılık mutluluğu yitirerek ağır bir bedel ödeyeceğinizi anlardınız. Büyük bir ceza ödemeden yapabileceğiniz yegane değişiklikler, sevecen bir iletişim kurduğunuzda rahatça ve kolayca meydana gelen değişikliklerdir. Bu da değişikliği sağlamadığında, kendinizi bilincinize hükmeden içsel bağımlılıklardan ve duygu-destekli taleplerden kurtarma konusunda çalışmalısınız.

Mutsuzluk Çarkının aşağı doğru sarmal çizişini nasıl durdurabilir ve onu yukarı giden bir Mutluluk Sarmalına nasıl dönüştürürsünüz? Bunun için enerjinizi -dışsal yaşam enerjilerini değiştirmeye çalışmaya değil- kendi içsel programınızı değiştirmeye yönlendirmeniz gerekir (bkz. Şema 2'de, sağ taraftaki kutu). *Çevrenizdeki tüm dışsal yaşam enerjilerini içsel duygusal programınıza uyacak şekilde başarıyla değiştirmenizi sağlayacak* hiçbir yöntem yoktur. Siz bir kralın gücüne, bir film yıldızının ününe ya da bir profesörün bilgisine sahip olabilirsiniz, ama yaşamınızın koşulu hâlâ aynı kalacaktır: *Siz biraz kazanır, biraz kaybedersiniz.* Sevgiyi Yaşamanın Beş Yöntemini kullanarak kendi içsel programınızı değiştirecek kapasiteye sahip olursunuz. Sizi bekleyen kocaman bir peynir deposu var, ama ona ancak kendi içsel programınız üzerinde ça-

lışarak, böylece burada ve şimdi yaşamınızdaki insanları ve durumları duygusal olarak kabullenerek erişebilirsiniz.

Yaşamınızdaki insanlar ve durumlarla ilgili duygu-destekli taleplerinizi yeniden programlayarak içsel adaptasyonunuz üzerinde çalıştığınızda, eskiden mutsuzluk yaratan durumların ve enerjilerin mutluluğunuz üzerindeki etkilerinin nötr ya da olumlu olduğunu göreceksiniz. Enerjiniz, algı açıklığınız ve koşulsuz olarak sevme yeteneğiniz sizi acılar tarafından incitilemez hale getirecektir. Ve böylece Şema 2'nin dördüncü aşamasının (soldaki kutunun) gösterdiği gibi, çevrenizdeki insanları ve durumları sevecen bir biçimde kabul etmeye, böyle bir geribildirimde bulunmaya başlarsınız.

Tıpkı eleştirilerinizin çevrenizdeki yaşam enerjilerini güçlü bir biçimde etkilediği gibi, olumlu geribildiriminiz de o enerjileri güçlü biçimde etkileyebilir. Yaşamınızdaki insanları koşulsuz olarak, sevgiyle daha çok kabul ettikçe, onların çevrenizde bulunmaktan zevk almalarına daha çok izin vermiş olursunuz. Onların egoları ve rasyonel zihinleri paranoyak ya da savunmacı bir konumda kalmak zorunda olmaz ve *sizinle birlikteyken kendilerini -daha önce onlarda tetiklediğiniz- güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarından arî hissedebilirler.* Bu onların enerjilerini kendilerini ve sizi bir "tünel vizyonu" etkisi olmadan deneyimleyecek şekilde özgürleştirir. Sizin çevrenizdeyken kendilerini özgür ve serbest hissetmeye başlarlar. Ne yaparlarsa yapsınlar sizin uyumlu, kendi merkezinizde ve sevecen kalacağınıza dair derin bir güven geliştirirler. Rahatlayıp zevk alabilir ve sizinle birlikte sevecen ve karşılıklı olarak destekleyici bir hal içinde yaşamaya başlayabilirler.

Daha önce siz çevrenizdeki yaşam enerjilerini olumsuz biçimde etkileyerek insanların programınıza daha da fazla olumsuz tepki göstermelerine neden oluyorken (Şema 1), in-

sanlar şimdi duygularını sizin Tercihsel Programınıza uyacak biçimlerde değiştirmeye başlayabilirler. Eğer değiştirmezlerse de sorun değildir, çünkü o zaten sadece bir "tercih"tir. Bağımlılık Programınızdan büyük ölçüde kurtulduğunuz için, onlar sizinle birlikteyken aşırı dikkatli davranmak zorunda kalmazlar. Ne yaparlarsa yapsın ya da ne söylerlerse söylesinler rahatsız olmayacağınızı bildiklerinden, rahatlayıp kendi içsel titreşimleri ve enerjileriyle akabilirler. Sizi daha derinden sevmeye başladıklarında, egoları enerjilerini sizin tercih ettiğiniz şeyleri yapmaya yönlendirebilir. Ve bu yaşamınızda mutluluğu artıracak sevinçli duygular yaratabilir.

Bağımlılıkları tercih düzeyine yükseltmeniz gittikçe daha çok sevebilmenizi sağlar (Şema 2'nin dördüncü aşaması) ve Mutluluk Çarkı dönmeye başlar. Sevginiz insanların yaşam enerjilerini değiştirdiğinden ve onları sizi sevmekte ve size hizmet etmekte özgür bıraktığından, bu durum Tercihsel Programınızı geri-besler ve böylece daha fazla zevk ve mutluluk yaratılır. O zaman sevginiz kat kat artar. Çevrenizdeki yaşam enerjilerine sevecen geribildiriminiz daha da yoğunlaştığından, Mutluluk Çarkınız -yaşamınızın burada ve şimdisiyle derin bir uyumdan kaynaklanan bir sevgi ve huzur yaratarak- yukarı doğru sarmal çizer.

Tıpkı çevrenizdeki yaşam enerjilerine sürekli olumsuz geribildiriminizle hayatınızda mutsuzluk yarattığınız gibi, şimdi tanrısal bir tarzda hayatınızda mutluluk yaratmışsınızdır. Bir "mucize" yaratmışsınızdır, siz artık çevrenizdeki dünyanın bir "sonucu" değilsinizdir, siz bir "neden," yani yaratıcı bir kaynak haline gelmişsinizdir. Yüksek bilinciniz içinde yaşadığınız güzel dünyayı yaratmıştır.

Şimdi yaşamınızın neden doğal olarak iyi olduğunu, yaşamınızın gerçekte nasıl olması gerektiğini ve programınızın

sürekli mutlu olmanızın önündeki tek engel olduğunu biliyorsunuz. Hayatınızda mutluluk ya da mutsuzluk yaratma kapasitesine sahip olduğunuzu biliyorsunuz. **Bu tümüyle çevrenizdeki insanlara ve durumlara geri-bildirdiğiniz eleştirici, reddedici enerjinin ya da kabullenici, sevecen enerjinin niteliğine ve niceliğine bağlıdır.** Yaşamınızın başarılı olmasını nasıl engellemiş olduğunuzu şimdi açıkça anlıyorsunuz.

Şimdi yaşamınızda mutluluk yaratma mucizesini sergilemeye başlayabilirsiniz. Ve bunu yaparak, diğer insanlar için yapabileceğiniz en iyi şeyi yapıyor olursunuz, çünkü onlara yardım etmenin en etkili yolu mutlu, sevecen ve bilinçli bir varlık olmaktır. Siz Mutsuzluk Çarkından gerçekten kurtulmadıkça ve yaşamınızda Mutluluk Çarkını sevinçle döndürmedikçe, başkalarına vereceğiniz dersler ve öğütler başka bir süptil yönlendirme ve yönetme biçimi olarak görülebilir. Ve "mutluluğun dairesel bir devinimle ilerlediğini" idrak ettiğinizde, diğer insanları ikna etmek için onlara ders ya da öğüt vermeye ihtiyaç duymazsınız. Onlar sizin Mutsuzluk Çarkından Mutluluk Çarkına sıçradığınızı görecek ve size bunu nasıl başardığınızı soracaklardır. İşte o zaman Sevgiyi Yaşama Yolunun Yöntemlerini onlarla paylaşabilir, böylece yaşamlarında sürekli mutluluk yaratmaya başlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

25

YAŞAMINIZIN AMACI

Yüksek bilince doğru gelişiminizde ilk adımlardan biri bağımlılık programınızı yaşamaya ne kadar çok verimsiz enerji harcadığınızı açıkça görmektir. Biyo-bilgisayarınıza programladığınız *her* bağımlılık sizi diğerlerinden ayırır ve az ya da çok acı çekmenize neden olur. Hissettiğiniz düş kırıklığı, sinirlilik, öfke, kıskançlık ya da korku size hep şu acil mesajı vermektedir: "İşte verimli ve sevinçli bir hayat yaşamak için bir tercih olarak yeniden programlaman gereken bir bağımlılık."

Yüksek bilince doğru gelişmekle ilgili önemli bir nokta sadece *duygu-destekli içsel bağımlılığınızdan kurtulmanızın gerekli olmasıdır; eylemlerinizi değiştirmeniz* ille de gerekmez. Eğer çikolata yemeye bağımlıysanız, sorun çikolatayı ağzınıza atma eyleminde değil, *biyo-bilgisayarınızın* sizi bu arzunun kölesi yapan *devresindedir*. Bağımlılıklarınızı yeniden programlamak için Sevgiyi Yaşamanın Beş Yöntemini kullandığınızda, dışsal davranış kendisini ona göre ayarlayacaktır. Ara sıra çikolata yiyebilirsiniz, ama bilincinize hükmeden bir içsel bağımlılıktan kurtulmuşsunuzdur. Artık evinizde çikolata stoku bulundurmazsınız. Kalorilerinizin büyük bir bölümünün sağlığınızı olumsuz biçimde etkileyebilecek böyle nispeten "boş" bir yiyecek için harcanmasına izin vermezsiniz. Bu bağımlılığı bir tercih düzeyine yükselttiğinizde, yine zaman zaman çikolatanın tadını çıkarabilirsiniz, *ama çikolata yemediğinizde de hayattan zevk alabilirsiniz*. Ve böylece daha önce bir bağımlılığa harcanan enerji şimdi mutluluğunuzu artıracak kanallara akabilir.

Bir bağımlılığı tercih olarak yeniden programladığınızda, daha önceki dışsal eylemlerinize artık ilgi duymadığınızı görebilirsiniz. Ya da dışsal eylemlerinizde hiçbir değişikliğin olmadığını görebilirsiniz. Örneğin, bulaşık yıkamama bağımlılığını bir tercihe dönüştürürseniz, şimdi bulaşıkları bilinçli olarak yıkayabildiğinizi görebilirsiniz. Siz bu gerekli işi yaparken bağımlılık programınız artık sizi mutsuz edecek şekilde çalışmaz.

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu sizi diğer insanlardan ayıran duygusal programınızı *bastırmayı* öğretmez (çünkü bu psikosomatik hastalıklara neden olur); o (geleneksel psikolojinin ve psikiyatrinin yaptığı gibi) bu dualiteyi ve yabancılaşmayı *ifade etmeyi* de öğretmez. Yüksek bilince erişmek için, kendinizi ve çevrenizdeki herkesi sevmenizi engelleyen tüm dualite ve ayrılık duygularının *nedenini* ortadan kaldırmalısınız. On İki Yol, Yedi Bilinç Merkezi ve Beş Yöntem *mutsuzluğunuzun nedenini ortadan kaldırmanıza olanak verir.*

Mutluluğa giden direkt ve hızlı bir yolu, yaşamınızın her anından zevk almak için biyo-bilgisayarınızın hangi bölümlerini yeniden programlamanız gerektiğini size gösteren olumsuz duygularınızı kullanarak bulabileceğinizi idrak etmeye başlarsınız. Geçmişte, enerjinizin çoğunu yaşamınızdaki insanları ve durumları yönetmeye, değiştirmeye ve onlara hükmetmeye çalışarak harcadınız. Şimdi bu enerji, insanı hırs, öfke ve yanılgının kapanında kısılı tutan bağımlılıklardan kurtulmak için Beş Yönteme kanalize edilebilir.

Ve sonra en kayda değer şey gerçekleşir. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevebildiğinizi görürsünüz. İnsanlar bağımlılıklarınızı tatmin etmenize yardımcı olmaları için *yönlendirilecek nesneler* oldukları sürece, gerçek sevgi (başka birini koşulsuz olarak kabul etmek) olanaksızdı. Şimdi, daha önce hiç bil-

mediğiniz derin bir güzellikle sevebildiğinizi görürsünüz.

Bu yeni sevgi boyutu yaşamınızda bir mucize yaratır. Çünkü o şimdi sizi yeni deneyimlere, yeni insanlara ve yeni faaliyetlere açık kılar. Dördüncü bilinç düzeyinde yaşamaya başladığınızda, artık herhangi bir kişiyi ya da durumu bir tehdit olarak algılamazsınız. Şimdi mutlu olmak için ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzu görürsünüz.

Hayatınızdaki insanların ve durumların gerçek ihtiyaçlarınızı karşılamak için uyumlu biçimde çalışmalarına sürekli hayret edersiniz. Ve bilinciniz, yaşamınızda bu mucizeyi yaratmanın yolunu görmenize yardımcı olan Sevgiyi Yaşama kitabını ilk keşfettiğiniz güne geri dönebilir. Ama onu *siz* mi keşfettiniz? Bunu size -açıklığınız sayesinde- yaşamınızdaki insanlar ve koşullar sunmadı mı? Daha açık, etkili ve bilge bir varlık olmaya doğru bilinçli gelişiminize ilk başladığınız günden beri yaşadığınız önemli şeyleri şöyle bir düşünün. Etkileşime girmiş olduğunuz insanların ve koşulların yüksek bilince doğru gelişiminizi hızlandıran bilgece seçimler yapmanıza yardımcı olmuş olduklarını göreceksiniz. Evet, hepimiz bu yolculuğu birlikte sürdürüyoruz!

Arzuların, beklentilerin, katı kalıpların, dünyanın size nasıl davranması gerektiğiyle ilgili modellerin, kısacası her türlü bağımlılığın bilince-hükmeden yaylım ateşinden kurtulmak harika bir duygudur. Sizi izleyen biri eskiden yaptığınız aynı şeyleri yaptığınızı gözlemleyebilir, ama onları yapan *yeni biridir*. Yine yiyecek almak için markete gidersiniz, ama bunu şimdi yaşadığınız her anın tadını çıkarmanıza izin veren bir biyobilgisayarla yaparsınız. Almak istediğiniz bazı malzemeleri bulamasanız da, kasa kuyruğunda uzun süre beklemek zorunda kalsanız da, artık kendinizi engellenmiş, düş kırıklığına uğramış hissetmez, diğer acı verici duygulara kapılmazsınız.

Böylece, bir markete gidişiniz güzel bir deneyim haline gelir. Gülümsemeleriniz, yardımseverliğiniz ve sevgi titreşimleriniz çevrenizdekileri etkiler. Yeni, bağımlı-olmayan varlığınız günlük faaliyetlerinizi sıkıcı ve yorucu bir angaryadan, gözlerinizin önünden geçen enerji-verici, hoş bir panoramaya dönüştürür. Marketteki insanların yüksek bilinç yolculuğunuzda size yardımcı olmak için orada bulunan ve kendileri de uyanmakta olan varlıklar olduklarını keşfedersiniz. Ve bir yüksek bilinç hayatı yaşayarak diğer varlıkların yüksek bilinç gelişimlerine (hiç uğraşmadan) en büyük katkıda bulunduğunuzu bilmekten dolayı derin bir tatmin duyarsınız.

Yüksek bilinçle ilgili güzel bir şey, sizin için en iyi olanın başkaları için de en iyi olmasıdır. Dördüncü ya da daha yüksek bilinç düzeylerinde yaşamaya başladığınızda, parlak içsel varlığınız temas kurduğunuz insanların duygularını ve eylemlerini ve durumların titreşimlerini değiştirir. Onlara en büyük armağanı verirsiniz: Onlarla düşük-bilinç oyunlarının ardındaki güzel yerde temas kurarsınız. Onlarla saf sevgiden ibaret oldukları dördüncü düzeyde uyumlu bir biçimde akarsınız. Ve bu sadece sevecen bir göz teması ya da gülümsemeyle bile yapılabilir. İçlerindeki sevgiden ibaret oldukları o yerle ilişki kurarak, bilinçlerini geçici olarak yüksek bir yere yerleştirirsiniz. Bu *varoluş biçimi,* hayatta dışsal olarak kazanabileceğiniz her şeyden daha çok, yaşamınızın "doğruluğu" ve anlamlılığı ile ilgili hissedeceğiniz bilinçli tatminin kaynağı haline gelir.

Sevgiyi Yaşama Yoluyla ilgili harika bir şey, eğer gerekiyorsa onu "tek başınıza" yapabilmenizdir. Diğer insanları bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağlamak için kozmik sahnede yer alan aktörler olarak görebilirsiniz. Onlar duygularınızın bağımlılıklarınızın gizlendikleri yerleri gösterdiği durumlar yaratarak size yardımcı olmaktadırlar. Yapmakta ol-

duğunuz içsel çalışmayı bilsinler ya da bilmesinler, yaptıkları veya söyledikleri her şey yüksek bilince doğru gelişmenize yardımcı olur. Kendilerini sinirlendiren ya da saldırganlaştıran bağımlılık programları tarafından güdülüyor olsalar bile, *onların tüm eylemlerini, duygusal ifadelerini ve sözlerini bağımlılıklarınızdan kurtulabilmek için kullanabilirsiniz.* Ve siz biyo-bilgisayarınızı yeniden programlayıp özgürleştikçe, onlar, kendilerinin yaptıklarından ve söylediklerinden etkilenmeden yaydığınız olağanüstü sevinci, özgürlüğü ve sevgiyi fark etmeye başlarlar. Bu değişim-dönüşüm onlar için öylesine beklenmedik ve şaşırtıcı olacaktır ki sizin içinizde neyin olup bittiğini bilmek isteyeceklerdir. Size bunu sorduklarında, keşfettiğiniz mutluluk anahtarlarını onlarla sevinçle paylaşabilirsiniz.

Onlara, bu anahtarların -değişen insanlar, nesneler ve durumlar dünyasından bağımsız olarak- kendi içlerinde bulunduğunu gösterebilirsiniz. Ve eğer işitmeye hazırlarsa, yüksek bilince doğru gelişme yönteminin basitliğine hayret edeceklerdir. Bu yöntem tüm bağımlılıklarını tercihlere dönüştürmekten ibarettir. *Bağımlılıklarının ne kadar çok olduğunu gerçekten anlamaları* bir zaman alacaktır. Ama bu yolla mutlulukları ve sevme yetenekleri hızla arttığında, en sonunda doğru yaşamanın ve mutlu olmanın yolunu bulduklarını bilecekler. Ve kendilerine yardım ederek, sizin de yüksek bilinç düzeylerine doğru daha hızlı gelişmenize yardım etmiş olacaklar. Size bu Yolu açıklama fırsatı verildiğinde, gelişiminiz için ihtiyacınız olan yeni içgörüleri keşfedersiniz. Onların gelişen sevgilerinin ve genişlemiş bilinçlerinin titreşimleri sizin daha güzel bir dünyada yaşamanıza yardımcı olur. Onlar kendi yolculuğunuza sarf etmek için daha çok enerjiyi serbest bırakmanıza yardımcı olurlar.

Siz gelen tüm duyusal verileri ve düşüncelerinizi yüksek

bilinç merkezlerinde işlemden geçirmeyi öğrendikçe, yaşamınızdaki "sorunlar" da yok olur. Sevgi Merkezinde yaşamanın ve enerjinizi çevrenizdeki insanların enerjileriyle uyumlu kılmayı öğrenmenin sonucu olarak, dünyanın size sizin için mümkün olan en iyiyi vermesine izin vermektesinizdir. Bu uyum, yaşamınızın doğal olarak zengin ve bolluk içinde olduğu harika hali derinlemesine yaşamanızı sağlar. Bağımlılıklardan gittikçe kurtulmanız, kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevmenize izin verir. Ve sizin sevginiz diğer insanların sevgisini de uyandırır. Daha önce çevrenizdeki insanlara onlar sanki nesnelermiş gibi davranarak engellediğiniz karşılıklı yardımlaşma enerjisi şimdi sevgi ilişkilerinde akmaya başlar.

Sürekli artan enerji akışınız dünyanın mutlu olmak için ihtiyacınız olandan fazlasını size kendiliğinden sağlayacağını derinden hissetmenize olanak verir. Siz savaşmak, kandırmak, zorlamak, zekice plân yapmak ya da bilincinize -şu anda ne olduğu, geçmişte ne olduğu veya gelecekte ne olması gerektiğiyle ilgili- kıyaslamalarla hükmetmek zorunda değilsinizdir. Kendi kendinize, "Olabilecek en kötü şey nedir?" diye sorup, sonra "Eh, bu en kötü şey olsa bile hâlâ yaşayabilir ve mutlu olabilirim" diyebilirsiniz. Ve yaşamın mutlu, doyumlu ve sevinçli olmak için ihtiyacınız olanı size genellikle mucizevi bir biçimde verdiğini görürsünüz.

İşte birkaç iyi haber: Sürekli mutlu olmak için duygudestekli bağımlılıklardan yüzde yüz kurtulmanız gerekmez. Ancak, mutsuzluk yaratan aşağı düşüşlere neden olmalarını önlemek için *neredeyse* tümünden kurtulmanız gerekir. Mutluluk, yaşam kabullenmeye hazır olduğunuz şeyleri size sunduğunda ürettiğiniz genel bir iyi-his düzeyidir. Bu genel düzey, *eğer siz* herhangi bir korku, öfke, içerleme duygusundan *çabucak kurtulabilirseniz,* etkilenmez. Mutsuzluk hali bir ba-

ğımlılık deneyimi sürdürüldüğünde gelişir. Bağımlılıkların peş peşe üzerinize yığılmalarına izin verdiğinizde, böylece, biyobilgisayarınıza -dünyanın uymadığı- birçok bağımlılık modelini ve beklentiyi yüklediğinizde, bu mutsuzluk hali yoğunlaşır. *Eğer birkaç dakika, hatta bir saat içinde bir bağımlılığın üstesinden gelebilirseniz mutluluk düzeyiniz etkilenmemiş olur.* Örneğin, eğer öfkelenirseniz, kısa bir süre için öfkeli olmanın tadını çıkarabilirsiniz. Ancak, eğer sürekli öfkelenirseniz, otonom sinir sisteminizin süren aşırı-faaliyeti, çevredeki insanların ters geribildirimi ve özne-nesne ilişkilerinin ezici birikim etkisi enerjinin, içgörünün ve sevginin azalmasına yol açtığından, mutsuzluk kaçınılmaz olarak gelişir. Eğer şimdi bağımlılık programınızdan kurtulmak için Sevgiyi Yaşama Yöntemlerini kullanıyorsanız, ayrılık duygularınızın önceki düşük bilinç programınızın kalıntıları olduğunu bilirsiniz. O zaman kendinizi korku, öfke ya da sinirliliği tetiklerken yakaladığınız her defasında, mevcut safsatadan çabucak kurtulabilirsiniz.

Böylece, her zaman mutlu olmak için tüm bağımlılık kalıplarınızdan yüzde yüz kurtulmanız gerekmez. Örneğin, verimli bir daktilocu olmak için insanın kusursuz olması gerekmez, *ama bilinçli bir daktilocu olması ve hataları çabucak ve neredeyse otomatik olarak fark etmesi ve düzeltmesi gerekir.* Anında bilinçli olarak düzeltilen bir sayfa, başlangıçta kusursuzca daktilo edilen bir sayfa kadar iyidir. Sevgiyi Yaşama Yolunu kullanmakta ustalaştığınızda -yaşamınızı herkesi ve her şeyi daha bilinçli olmanıza yardım eden bir öğreti olarak kullandığınız bir oyun olarak gördüğünüzde- eski bağımlılık programınızın küçük parçalarının nadiren başınıza belâ olduğu noktaya eriştiğinizi görürsünüz. Daha çok Dördüncü ve Beşinci Bilinç Merkezlerinde yaşadığınızda, üç düşük merkeze seyrek ve *anlık düşüşler* sizin için çok önemli olmaz. Dolayısıyla, ku-

sursuzluğa bağımlı olmanız gerekmez, sadece içsel çalışmanızı sürdürün. Her şey sizin için uygun olan hızda gerçekleşecektir.

Bir insan hayatta burada-ve-şimdi'yi duygusal olarak kabullenme konusunda uzmanlaştığında (ve tüm bağımlılıklarını tercihlere dönüştürdüğünde), savaş, önyargı, ekonomik sömürü, çevre kirliliği vb. gibi sosyal adaletsizliklerle mücadelede kendi üzerine düşen rolü etkili biçimde oynayamaz hale mi gelir? Eğer bir insan her şeyi duygusal olarak kabul ederse, herhangi bir şeyi değiştirmek ister mi? İnsanın burada-ve-şimdi'yi deneyimleyişi artık acil bir güvenlik ya da güç bilincinden kaynaklanmadığında, Sevgi veya Bolluk bilinci onun toplumun sosyal olarak sorumlu bir üyesi olmasına olarak verir mi? Daha iyi bir dünya kurmak için öfke, engellenmişlik duygusu ve nefret gerekli midir? Yoksa sevgi bilinci dünyada cenneti yaratmak için gerekli enerjiyi sağlayacak mıdır?

Bir insan üç düşük bilinç merkezinden iş gördüğü sürece, tüm sosyal adaletsizliklerin -insanları "öteki"leştirmenin, onlara karşı benimsenen özne-nesne tutumunun, "biz" kavramını önemsemeden istediğini elde etme hırsının ve insanları koşulsuz olarak sevememenin- *nedenini* sürdürür. Dördüncü Merkezde yaşayan insan ise *dünyanın uyumsuzluğunu düzeltmeye -üç düşük merkezden iş gören birinden- daha da derin bir katkıda bulunabilir.* Bu insan varlığı ve eylemleriyle -sadece belirtileri tedavi etmek yerine- sosyal adaletsizliğin nedenini ortadan kaldırma yönünde iş görür. Dördüncü Merkezdeki bir insan mitinglerde pankartlar taşısa, mektuplar yazsa, toplantılara katılsa ve insanları "biz" kavramına ulaşmaya teşvik etmek için tasarlanmış diğer şeyleri yapsa da, bunları, değiştirmek istediği insanlara erişmekte daha etkili olabilecek bir sevgi bilinciyle yapacaktır. Sevgiyi Yaşayan İnsan enerjisini dünyadaki uyumsuzluğun belirtileriyle savaşmaya ya da

insanın insana yaptığı gaddarlıkların nedenini *(ki bu neden daima yaşamın üç düşük merkezden algılanmasıyla ilgili bağımlılıklardır)* ortadan kaldırmaya harcamakta özgürdür.

Sevgiyi Yaşayan İnsan dünyanın güzelliğini ve kusursuzluğunu sürekli deneyimler. Olayları düşük merkezlerden kurtulmak için ihtiyacımız olan deneyimi bize sunmaları için yarattığımızı anlar. Sevgiyi Yaşayan İnsan sürekli olarak -günlük bağımlılık didişmesi oyununun üstünde ve ötesinde- bir uyum ve sevgi yaşar ve aynı zamanda enerjisini arkadaşlarının güvenlik, duyum ve güç bilincinden kurtulup Sevgi Merkezine ulaşmalarına yardımcı olmak için harcamanın güzelliğini ve kusursuzluğunu deneyimler.

Şimdi her şey kusursuzdur ve değişiklikler yaratmak için enerji harcamak da kusursuzdur! Dünya yaşamı güvenlik, duyum ve güç bilinciyle deneyimleyen bireylerin eylemlerini yansıttığı ölçüde, dünyanın güzelliği ve kusursuzluğu, *bilincimizi -hem kişisel hem de toplum olarak- Dördüncü Merkeze yükseltmek için bilmemiz gerekenleri bize öğretme yeteneğinden* oluşacaktır. Dünya, deneyimlerini dördüncü ya da daha yüksek bilinç merkezlerinden yaratan bireylerle dolduğu ölçüde, güzellik ve kusursuzluk yaşamın bize sunduğu bolluğun sürekli ve keyifle yaşanmasıyla yansıtılır.

Kendi üzerinizdeki içsel çalışmanızı sürdürdükçe, bolluğun -düşüncelerinizi bağımlı güvenlik, duyum ve güç bilinciyle işlemden geçirmekten kurtulduğunuz ölçüde- *kendiliğinden* gerçekleşeceğine dair derin içgüdüsel bir güven geliştirirsiniz. Artık yeterli sevecen arkadaşlar, yeterli yiyecek ve barınak, yeterli zevkli uğraşlar, yeterli seks, yaşamınızı mahvedecek felaketlerden kaçınma, insanların sizi itip kakmalarını önleme konusunda endişelenmek zorunda olmadığınızı idrak edersiniz. Deneyiminize dayanarak, yavaş yavaş, On İki Yolu gün-

lük yaşam durumlarında rehber olarak kullandığınızda, sizin enerjinizle dışınızdaki enerjilerin etkileşimlerinin akıcı uyumunun size hep mutlu olmak için ihtiyacınız olandan fazlasını vereceğine tamamen güvenebileceğinizi hissetmeye başlarsınız. Hayatınızı yumuşak, mücadele içermeyen, akıcı bir biçimde yaşayabileceğinizi idrak edersiniz. Hayatın gerçekten mutlu, huzurlu, doyumlu yaşamamıza olanak vermek için oluşturulduğunu ve mutlu olmak için ihtiyacımız olandan fazlasına sahip olduğumuzu hissetmemizi engelleyen şeyin güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarının otomatik dansı olduğunu anlarsınız.

Olanı reddetmemize neden olan duygu-destekli bağımlılık, talep ve beklentilerden kurtularak, bilincimize "kaplanlar" ile hükmetmek yerine, her zaman yaşamın bize sunduğu "çilekler"in tadını çıkarabileceğimizi keşfederiz. Olana tamamen teslim olmayı öğrendikçe, sonunda mutluluk için ihtiyacımız olandan daha fazla güvenlik, daha fazla zevkli duyumlar, daha güçlü bir etkililik ve daha fazla sevgi buluruz. Sonra yaşamın bolluğu en harika biçimde açılıp gelişir ve biz sürekli olarak, yüksek bilincimizle yarattığımız sıcak, dostane, sevecen bir evrende yaşarız.

Ve böylece, el ele, yaşam nehrinden aşağıya, kaynağımız ve kaderimiz olan Bir'lik Okyanusuna doğru yolculuk yaparız. Sonunda şunu bilmenin derin sevincini hissederiz:

Hayatımızın amacı, tüm bağımlılık kapanlarından kurtulmak ve böylece Sevgiyi Yaşayan Okyanusla Bir olmaktır.

Ek 1

SEVGİYİ YAŞAMANIN MUTLULUK TEORİSİ

1. *Sorun.* Çoğu insan, yaygın mutsuzluk, yabancılaşma, korkular, sürekli çatışma vb. ile sonuçlanan bilinç kalıplarının kapanına kısılmıştır. Yaşamın bize sunduğu "bolluğu" idrak etmek yerine, programımız gerilim ve hayattan düşük düzeyde zevk almayla karakterize edilen yaşamlar yaratır. Halen, gelen uyarıları-dürtüleri işlemden geçirme, yorumlama, algılama ve ona göre davranma yöntemimiz her zaman mutlu olamamamızdan sorumludur. Hepimiz güzel varlıklarız, ama düşük bilinç güvenlik, duyum ve güç programımız kendimizi mutsuz etmemize neden olur.

2. *Temel Prensip. Mutluluk insanın bağımlılıklarıyla ters orantılıdır.* Bağımlılıklar otomatik olarak öfke, korku, kıskançlık, endişe, sinirlilik, içerleme, üzüntü vb. gibi olumsuz duyguları tetikleyen programlı beklentiler, talepler, "mutlak gereklilikler," arzular ya da dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili modellerdir. Her bağımlılık insanı ıstıraba karşı savunmasız kılar. İnsan mutluluk ve mutsuzluk deneyiminin nasıl üretildiğini anladığında, tüm mutsuzluğun algımızı ve güdümüzü belirleyen bağımlılık modellerinden dolayı yaşandığını açıkça görür. Bir insan acı çekmeme bağımlılığına sahip olmadıkça, fiziksel acı bile mutsuzluk üretmez. Istırabı yaratan fiziksel acının kendisi değil, bağımlılıktır.

3. *Yaşamın Zorluğu.* Yaşamın, içinde yaşadığımız değişen enerji akışı bazı bağımlılıkları tatmin eder, bazılarını da etmez. Başka bir deyişle, biz biraz kazanır, biraz kaybederiz. Kazandığımız zaman bile, farkında olmadan, robotumsu bi-

çimde yaşanması gereken başka bir bağımlılık talebi yaratırız. Genellikle, kazanç-kayıp grafiğimizi daha fazla para, bilgi, itibar ya da güçle değiştirmeye çalışırız. Bu çaba "biraz-kaybet, biraz-kazan" kalıbında -yaşamdan yüksek düzeyde zevk alınmasını sağlayacak kadar- *yeterli* değişiklik asla yapmaz. Biz herhangi bir bağımlılık programına sahip olduğumuz sürece, beklentilerimiz ve taleplerimiz bilincimize hükmetmeye ve doyum-vermeyen bir yaşam yaratmaya devam eder.

4. *Bir İkilem.* Tatmin edilemeyen bağımlılıklar bilincimize hükmeder, koşulsuz olarak sevmemizi engeller, rasyonel zihnimizi çalkalanır halde tutar, bilincimizi burada ve şimdi'den zevk almak yerine "geçmiş ve gelecek düşüncelerine" yöneltir ve çevremizdeki insanları kendi isteklerimiz doğrultusunda yönlendirme çabamızla onlarda olumsuz duyguları tetiklememize neden olur. Tatmin edilmeyen bağımlılık derecesindeki talepler acı ve mutsuzluk yaratır. Tatmin ettiğimiz bağımlılıklar bize kısa süreli bir zevk verir. Bir bağımlılığı tatmin eden şey çok geçmeden sinir sistemimizin ayrım yapmadan koruduğu ve güçlendirdiği yeni bir bağımlılık oluşturur. İstediğimizi elde edelim ya da etmeyelim, mutsuzluk yaratabilecek korku, üzüntü ya da öfkeye karşı hâlâ savunmasız haldeyizdir.

5. *İşe Yaramayan Çözüm.* İlkel atalarımız, çok uzun süren cangıl yaşamları boyunca, türümüzü dış tehlikelerden etkili biçimde koruyan bir sinir sistemi geliştirdiler. Bugün dünyadaki insanların yüzde 99'undan çoğu yaşadıkları her sorundan ötürü dış dünyayı suçlayarak çalışan bir sinir sistemine bağlıdır. Biz algımızı ve enerjimizi, dış dünyayı içsel bağımlılık modellerimizle karşılaştırmakta *-karşılık gelmediklerinde öfke, korku, üzüntü, engellenmişlik duygusu ya da kıskançlık alarmlarını tetiklemekte-* son derece etkili olan bir programla

mutlu olmaya çalışmaya yöneltiriz. Düşük bilinç düzeylerinde iş gördüğümüzde, dış dünyayı güvenlik, duyum ve güç bağımlılıklarımıza karşılık gelecek şekilde değiştirme çabasıyla güçlü eylemler üreten duyguları tetikleriz. Sonuç, zevk ve acı arasında (başkalarını yönlendirme becerimizi artırarak düzeltmeye çalıştığımız) bir iniş-çıkıştır ve bu arada sosyal bir nezaket ve diplomasi maskesini ve yüzeysel bir sıcaklığı ve sevgiyi sürdürmektir. Bilinçli insanlar, çevrelerindeki insanların eylemlerini değiştirmeye çalışma *ya da gelen uyarılara-dürtülere verdikleri karşılıkları değiştirme* seçimine daima sahiptirler.

6. *Mutluluğa Giden Yol.* Hayattan sürekli zevk alabilmek için biyo-bilgisayarımızı şunu yapacak şekilde yeniden eğitmeliyiz: Bir yaşam durumuna vereceğimiz ilk karşılık, dış dünyayı içsel kalıplarımıza uymaya zorlamak yerine, enerjimizi dış dünyaya uydurmak (uyum içine sokmak) olmalıdır. (Sonuçlara bağımlı olmayan) koşulsuz olarak sevecen iletişim kurmak, genellikle, enerjimizi dış dünyayla uyum içine sokmak için gereken ayarlamanın meydana gelmesine izin verecektir. Her bağımlılık bizi savunmasız kılar; tercihler ise yaşamdan sürekli zevk almamıza olanak verir. Biyo-bilgisayarımız tercihsel programla çalıştığında -dış dünya tercihlerimize uysun ya da uymasın- mutluluğumuz bozulmaz. Bu, hayatımızın burada-ve-şimdi'sinden zevk almamıza, her zaman kendi merkezimizde kalmamıza, koşulsuz olarak sevmemize, özne-nesne yönlendirmesinden kaçınmamıza, kendimizi güvenli ve incinmez hissetmemize, içgörü ve algı açıklığımızı artırmamıza ve bu dünyada kendimizi rahat hissetmemize izin verir.

Biyo-bilgisayarımız dünyamızla bu şekillerde etkileşmek üzere yeniden eğitildiğinde, yaşamın bize en iyi güvenliği, duyumları, gücü ve sevgiyi verdiğini görürüz. Sevgiyi Yaşama Yolu bir insanın hayatının burada-ve-şimdi'sine pasif olarak

uymasına olanak vermekten çok daha fazlasını yapar; o, insanın bilincini sürekli zevk alınabilecek etkili bir hayat yaşamak için yeniden eğiten dinamik bir sistemdir.

Ek 2

ÖZET - SEVGİYİ YAŞAMANIN BEŞ BÖLÜMÜ

YÜKSEK BİLİNÇ YASASI: Kendiniz Dahil Herkesi Koşulsuz Olarak Sevin.

BEŞ YÖNTEM VE ANİ BİLİNÇ ARTIRICISI:

1. On İki Yolu *ezberleyin* ve onları sorunlarınıza uygulayın.

2. Dünyanızı algılamak için hangi Bilinç Merkezini kullandığınızın her zaman *farkında olun.*

3. Bağımlılıklarınız ile sonuçta oluşan mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine daha bilinçli olarak *varın.*

3. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ *Katalizörünü* bilişsel merkezlenme aracı olarak *kullanın.*

5. Ağır bağımlılıkların yeniden programlanmasını hızlandırmak için *Bilinç Odaklaması Yöntemini kullanın.*

ve

Ani Bilinç Artırıcısı:

Herkesin yaptığı ya da söylediği her şeyi sanki kendiniz yapmış veya söylemişsiniz gibi hissederek sevginizi, bilincinizi ve sevecen şefkatinizi genişletin.

ON İKİ YOL:

Kendimi Özgürleştirmek

1. Karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan, böylece huzurumu bozan ve kendimi ve diğerlerini sevmemi engelleyen güvenlik, duygu ve güç bağımlılık-

larından *kurtuluyorum*.

2. Bilincime hükmeden bağımlılıklarımın çevremdeki -değişen- insanlar ve durumlarla ilgili kendi hayali yorumumu yarattığını *keşfediyorum*.

3. Hayatımın robotumsu duygusal kalıplarımdan kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıkların farkına varmam için sunduğu *fırsatları* (acı verici olsa bile) *iyi karşılıyorum*.

Şimdi Burada Olmak

4. Ölü geçmişe veya hayali geleceğe dayanan taleplerin ve beklentilerin bilincime hükmetmesine izin vermediğim sürece, burada ve şimdi'den zevk almak için ihtiyaç duyduğum her şeye sahip olduğumu *daima hatırlıyorum*.

5. Yaşadığım her şeyin *tüm sorumluluğunu* burada ve şimdi *üstleniyorum*, çünkü eylemlerimi yaratan ve çevremdeki insanların tepkilerini etkileyen benim kendi programımdır.

6. Kendimi burada ve şimdi *tamamen kabul ediyor* ve (duygu-destekli bağımlılıklarım da dahil olmak üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi yüksek bilince doğru gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

Başkalarıyla Etkileşime Girmek

7. Herhangi bir derecede saklanmak beni diğer insanlardan ayrılık illüzyonu içinde tutacağı için, en derin duygularımı tümüyle ifade etmeye gönüllü olarak *kendimi içtenlikle* tüm insanlara *açıyorum*.

8. Başkalarının sorunlarını *sevecen bir şefkatle hissediyorum*, ancak onlara gelişimleri için ihtiyaç duydukları gerekli

mesajları veren zor durumlarına kendimi duygusal olarak kaptırmıyorum.

9. Algılayıcı, kendi-merkezimde ve sevecen olduğumda *özgürce davranıyorum*, ama duygusal olarak rahatsız olduğumda ve kendimi sevgiden ve genişlemiş bilinçten kaynaklanan bilgelikten yoksun bıraktığımda, mümkünse bir eylemde bulunmaktan kaçınıyorum.

Bilinçli-farkındalığımı Keşfetmek

10. Çevremdeki her şeyle birleşmeme olanak veren yüksek titreşimli enerjileri algılamak için, rasyonel zihnimin hiç durmayan taramasını *sürekli olarak yavaşlatıyorum*.

11. Yedi Bilinç Merkezinin hangisini kullandığımın *sürekli farkındayım* ve tüm bilinç merkezlerini açtıkça enerjimin, algı açıklığımın, sevgimin ve iç huzurumun arttığını hissediyorum.

12. Kendim dahil, *herkesi* burada koşulsuz sevgi ve bir'liğin yüksek bilincine ulaşma hakkını kullanmak için bulunan, uyanan bir varlık olarak *algılıyorum*.

HER AN BULUNDUĞUNUZ BİLİNÇ MERKEZİNİ BİLMENİZİ SAĞLAYACAK ÖLÇEK:

Yedi Bilinç Merkezi:

1. Güvenlik Merkezi
2. Duyum Merkezi
3. Güç Merkezi
4. Sevgi Merkezi
5. Bolluk Merkezi
6. Bilinçli-farkındalık Merkezi
7. Kozmik Bilinç Merkezi

HAYATIMIZIN AMACI:

Hayatımızın amacı, tüm bağımlılık kapanlarından kurtulmak ve böylece Sevgiyi Yaşayan Okyanusla Bir olmaktır.

Ek 3

SEVGİYİ YAŞAMA YOLUNDA GELİŞİMİNİZİ NASIL HIZLANDIRIRSINIZ

İşte yüksek bilince doğru gelişiminizi hızlandırmanızı sağlayabilecek yedi yol:

1. *Bu Kitabı Tekrar Okuyun.* İlk okuyuşunuzda aklî bir anlayış geliştirmeye başlarsınız. Bu, Sevgiyi Yaşama Yoluyla hayatınızı aydınlatmaya doğru sadece bir ilk adımdır. Kitaptaki düşünceleri anbean bilincinize getirmek için, kitabı tekrar tekrar okumak gereklidir. En hızlı biçimde gelişmek istiyorsanız, her gece uyumadan önce bu kitaptan en az beş sayfa okuyun. Bunu sürdürürseniz, kendinize içinizdeki gizli ihtişamı serbest bırakma konusunda en büyük fırsatı veriyor olursunuz.

2. *Serbestçe Altını Çizin.* Kitapta sizin için özellikle önemli olan her cümlenin altını çizin. Bunlar şu anki bilinç akışınızda almaya hazır olduğunuz bölümler olacaktır. Bu sizi Sevgiyi Yaşama Yolunu günlük yaşamınızda daha derin bir biçimde kabul edip uygulamaya doğru bir sonraki adımınıza hazırlar. Ve gelişen bütünleşmenizin bir işareti olarak, yavaş yavaş kitabın daha çok satırının altı çizilecektir.

3. *Beş Yöntemin Hepsinden Yararlanın.* Beş Yöntemin hepsinin gelişiminize yardımcı olmasına izin verin. Eğer yöntemlerden birini kullanmadığınızı fark ederseniz, gelecek ay o yönteme odaklanın. Dengesizlikten ve bir tarafa meyletmekten kaçınmak için bu yöntemlerin hepsini kullanmalısınız.

4. *Spiritüel Bir Çorbadan Kaçının.* Spiritüel yolunuzu bulduğunuzda, tüm enerjinizi, seçtiğiniz yolla ilişkili yöntemlerin uygulamasını mükemmelleştirmeye harcayın. Sürekli ola-

rak araştırma yapar, kıyaslar ve çeşitli spiritüel yollardan değişik bileşim yaparsanız, kendinizi tek bir yola tamamen adayarak elde edebileceğiniz derin yarardan yoksun kalabilirsiniz.

5. *Teslimiyet.* Ruhsal-spiritüel gelişiminiz, seçtiğiniz yolun yöntemlerine teslimiyet derecenizle direkt ilişkilidir. Şu anda gerçekten neye teslim oluyorsunuz? Siz sadece, şimdi sizi çeşitli derecelerde düş kırıklığına uğratan, rahatsız eden ve mutsuz kılan düşük-düzey programına teslim oluyorsunuz.

6. *Gelişme Arzusunun Yoğunluğu.* Kendinizi yüksek bilinç gelişimine tam olarak adamanız spiritüel gelişiminizin tek ve en önemli belirleyicisidir. Yoğun bir içsel adanış olmadan, sadece yüzeysel bir merakla spiritüel oyunlar oynayan biri olursunuz. Spiritüel gelişim sizin için en önemli şey olduğunda, sevgi ve bir'lik mucizesi yaşamınızda gözler önüne serilecektir.

7. *Sevgiyi Yaşama Yolunu Başkalarına da Sunun.* Sevecen, doyumlu, mutlu varlıklarla çevrelendiğinizde yaşamınızın daha yolunda gideceğini ve mutluluk vereceğini hatırlayın. Bu sistemi diğerlerine sundukça daha çok gelişirsiniz, ama daima, onlar bilinç gelişimini açıklamanıza -bu armağanı almaya- hazır olduklarını açıkça gösterene kadar bekleyin. Bu Yolu diğerlerine sunarken, *bir'lik için uğraşırken dualite yaratmamak için* çok ferasetli olmalısınız. Onları bunun hayatta mutluluğu bulmanın tek yolu olduğuna inandırmaya çalışmayın. Bu onların direnme programlarını tetikleyebilir. Onun yerine, Beş Yöntemi nasıl uyguladığınızı anlatarak onlarla deneyiminizi paylaşın. Gururu bir kenara bırakın ve onların *kendi üzerinizde çalışmak için verdiğiniz içsel mücadeleyi* görmelerine izin verin, ama onların da kendi üzerlerinde aynı şekilde çalışmaları gerektiğinde ısrar etmeyin. Kendi bilinç gelişiminizin bir parçası olarak, yaptığınız şeyle ilgileniyor olsun ya da olmasınlar, herkesi koşulsuz olarak sevmeyi öğrenin.